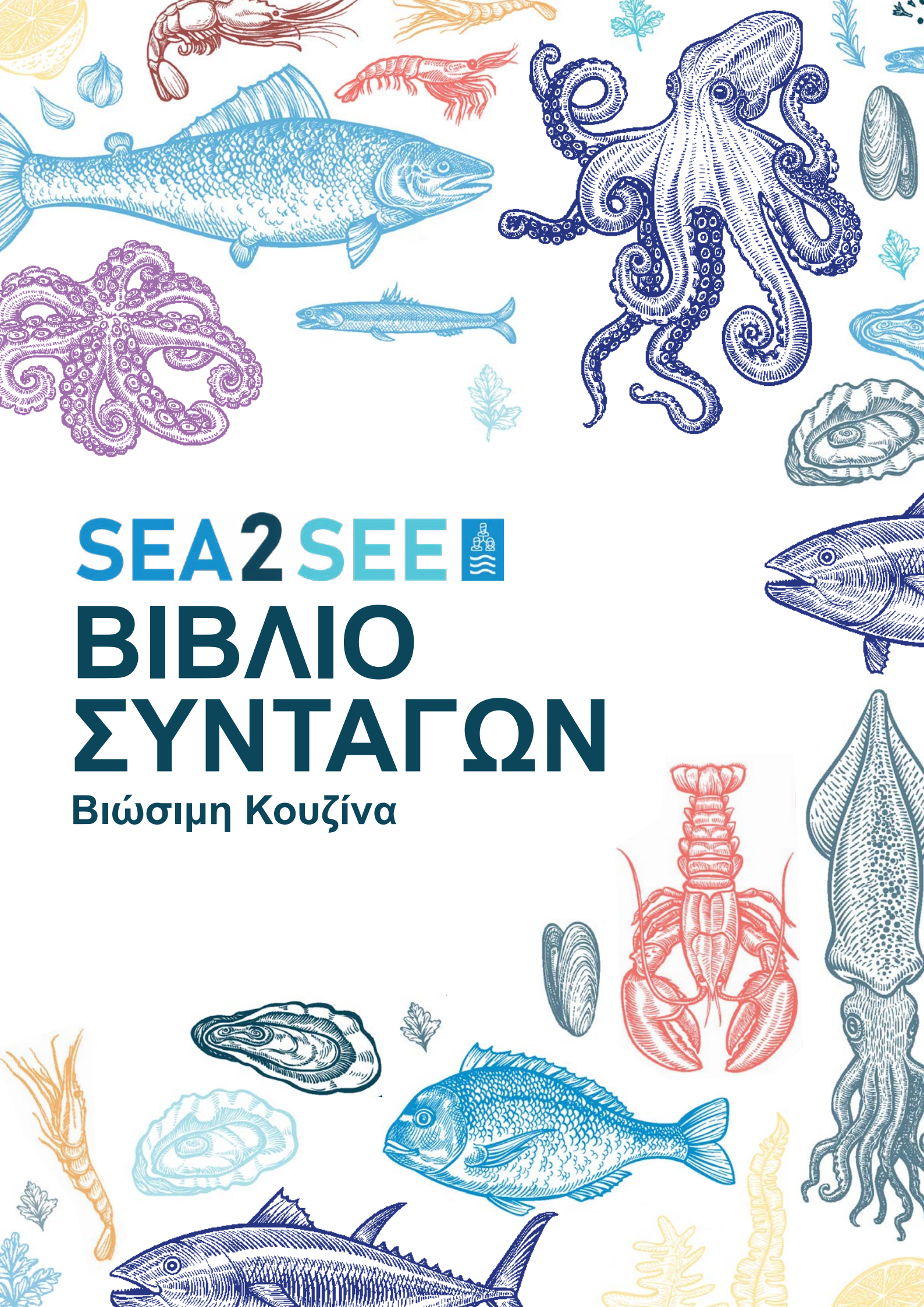




SEA2SEE 

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

Βιώσιμη Κουζίνα

Περιεχόμενα

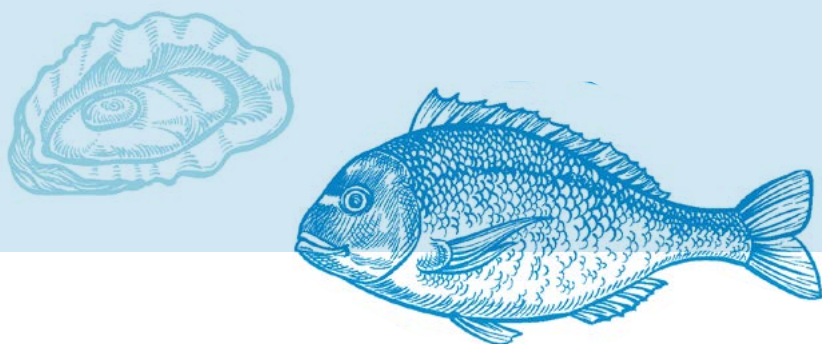
Εισαγωγή	03
Γαστρονομική Κληρονομιά	04
- Κατανάλωση θαλασσινών παγκοσμίως και στην Ευρώπη	05
- Εθνικά και Περιφερειακά Σημεία Εστίασης	08
Γιατί η ιχνηλασιμότητα και η βιωσιμότητα είναι σημαντικές;	09
Συνταγές	11
Ψάρια	12
Καρκινοειδή	35
Μαλάκια	38



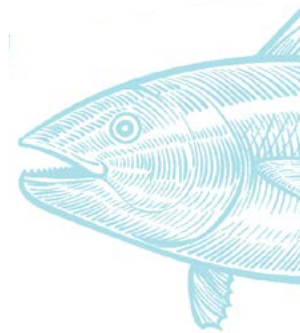
Αυτό το βιβλίο συνταγών δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού έργου SEA2SEE. Προσφέρει νόστιμες συνταγές με θαλασσινά που προέρχονται από ευρωπαϊκά ύδατα ή εκτρέφονται εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ανακαλύψτε επίσης μια επισκόπηση των κύριων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτοί οι θαλάσσιοι πόροι και μερικές πρακτικές συμβουλές για την υπεύθυνη κατανάλωση θαλασσινών.

Το SEA2SEE στοχεύει στην ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της αποδοχής των καταναλωτών σε θαλασσινά προϊόντα που αλιεύονται ή εκτρέφονται με βιώσιμο τρόπο στην Ευρώπη. Για να το επιτύχει, το έργο αναπτύσσει και υλοποιεί ένα καινοτόμο μοντέλο ιχνηλασιμότητας βασισμένο στην τεχνολογία blockchain, καλύπτοντας ολόκληρη την αλυσίδα αξίας των θαλασσινών προϊόντων. Επίσης, το SEA2SEE αναπτύσσει κοινωνικές και τομεακές στρατηγικές που επικεντρώνονται στη συνδημιουργία, την επικοινωνία και την ευαισθητοποίηση για τα οφέλη της κατανάλωσης βιώσιμων και θρεπτικών θαλασσινών. Σας προσκαλούμε να ανακαλύψετε αυτές τις συνταγές, να εξερευνήσετε τις προκλήσεις για βιώσιμες εναλλακτικές επιλογές θαλασσινών και να μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους αγαπημένους σας. Καλή όρεξη!

ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ SEA2SEE



Γαστρονομική Κληρονομιά



Παγκόσμια Κατανάλωση Θαλασσινών

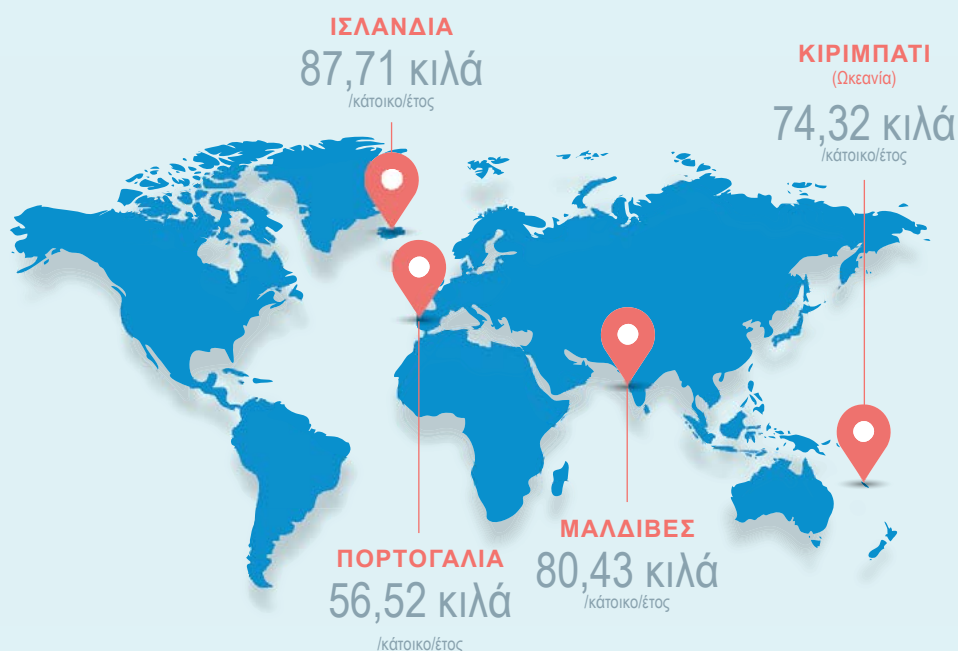
Μια συνεχώς αυξανόμενη παγκόσμια κατανάλωση

Η παγκόσμια κατανάλωση θαλασσινών (αλιεία και υδατοκαλλιέργεια) έχει διπλασιαστεί τα τελευταία 50 χρόνια, με αύξηση από 9,9 κιλά ανά κάτοικο ετησίως το 1961 σε 20,6 κιλά ανά κάτοικο ετησίως το 2021, με την Ασία και την Ευρώπη να είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ψαριών, οστρακοειδών, μαλάκινων και φυκιών. Πολιτιστικοί, οικονομικοί και γεωγραφικοί παράγοντες εξηγούν τις σημαντικές περιφερειακές διαφορές, ακόμη και εντός ορισμένων χωρών, όπου η ετήσια κατανάλωση ανά κάτοικο μπορεί να κυμαίνεται από λιγότερο από 1 κιλό έως περισσότερα από 80 κιλά.

Μια κύρια πηγή πρωτεϊνών στον κόσμο

Για 3,2 δισεκατομμύρια ανθρώπους, τα υδρόβια προϊόντα παρέχουν τουλάχιστον το 20% της ζωϊκής τους πρωτεΐνης. Το 2021, τα θαλασσινά αντιπροσώπευαν το 15% των ζωϊκών πρωτεϊνών και το 6% των συνολικών πρωτεϊνών που καταναλώθηκαν παγκοσμίως.

Χώρες με τη μεγαλύτερη κατανάλωση θαλασσινών ανά κάτοικο



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Η Ευρώπη: ο μεγαλύτερος αγοραστής θαλασσινών στον κόσμο

Η Ευρώπη είναι ο μεγαλύτερος αγοραστής θαλασσινών στον κόσμο (σε αξία).

Οι δαπάνες των νοικοκυριών για προϊόντα αλιείας και υδατοκαλλιέργειας στα κράτη μέλη της ΕΕ φτάνουν περίπου τα 140 € ανά κάτοικο το χρόνο.

Υπάρχει μια σημαντική διαφοροποίηση στην κατανάλωση θαλασσινών στην Ευρώπη. Οι κοινωνικές αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών έχουν τροποποιήσει τις διατροφικές συνήθειες: οι Ευρωπαίοι καταναλώνουν λιγότερα ολόκληρα και ακατέργαστα προϊόντα και περισσότερα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα (όπως καπνιστό σολομό, ριλέτες, πατέ και σουρίμι).

Τα είδη με τη μεγαλύτερη κατανάλωση στην Ευρώπη περιλαμβάνουν τον τόνο (όλα τα είδη συνολικά), τον σολομό, τον μπακαλιάρο, τον γάδο της Αλάσκας, τις γαρίδες (όλα τα είδη συνολικά) και τα μύδια.

Το πιο εμπορεύσιμο προϊόν στον κόσμο

Η ευρωπαϊκή παραγωγή ανέρχεται σε περίπου 4,05 εκατομμύρια τόνους (αλίευση και υδατοκαλλιέργεια). Ωστόσο, η ζήτηση ξεπερνά την προσφορά, καθιστώντας τις εισαγωγές απαραίτητες. Οι Ευρωπαίοι είναι οι μεγαλύτεροι εισαγωγείς θαλασσινών στον κόσμο.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση εισάγει προϊόντα αλιείας και υδατοκαλλιέργειας από 150 διαφορετικές χώρες, με συνολικό όγκο 8,87 εκατομμύρια τόνους το 2021. Οι κύριοι εξαγωγείς προς την ΕΕ (σε αξία) είναι η Κίνα, ο Ισημερινός και το Μαρόκο.

Επιπλέον, η ΕΕ εξάγει περίπου 2,32 εκατομμύρια τόνους θαλασσινών, αξίας 8,1 δισεκατομμυρίων ευρώ. Οι κυριότεροι προορισμοί σε όγκο είναι η Νορβηγία, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Νιγηρία, η Κίνα και οι Ηνωμένες Πολιτείες.

Κύρια είδη που εξάγονται και εισάγονται

- **Εξαγωγές (σε αξία):** Σολομίδες, μικρά πελαγικά είδη (ρέγκα, σκουμπρί κ.ά.), μη εδωδιμα προϊόντα (ιχθυάλευρο και ιχθυέλαιο) και βενθικά είδη (μπακαλιάρος, γλώσσα κ.ά.).
- **Εισαγωγές (σε αξία):** Σολομίδες, καρκινοειδή (γαρίδες κ.ά.), βενθικά είδη (μπακαλιάρος, γάδος Αλάσκας κ.ά.) και τόνοι (παλαμίδα και κιτρινόπτερος).

Εμπορικές συναλλαγές εντός ΕΕ

Οι εμπορικές συναλλαγές εντός της ΕΕ είναι επίσης σημαντικές, φτάνοντας τα 6 εκατομμύρια τόνους το 2022 (27,4 δισεκατομμύρια ευρώ). Οι Σολομίδες και τα βενθικά ψάρια είναι τα πιο εμπορεύσιμα είδη μεταξύ των χωρών της ΕΕ.

Μεταποίηση

Ένα μέρος των θαλασσινών που παράγονται στην Ευρώπη εξάγεται στην Κίνα για να υποστεί επεξεργασία (φιλετοποίηση, κατάψυξη, συσκευασία κ.ά.) πριν επανεισραφεί στην Ευρώπη. Αν και αυτό μειώνει το κόστος εργασίας στη βιομηχανία τροφίμων, προκαλεί σημαντικό περιβαλλοντικό κόστος και εγείρει κοινωνικές ανησυχίες.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΣΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΤΩΝ ΕΤΑΙΡΩΝ ΤΟΥ SEA2SEE

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

56,52 κιλά/κάτοικο/έτος

ΙΣΠΑΝΙΑ

42,98 κιλά/κάτοικο/έτος

ΓΑΛΛΙΑ

32,18 κιλά/κάτοικο/έτος

ΕΛΛΑΔΑ

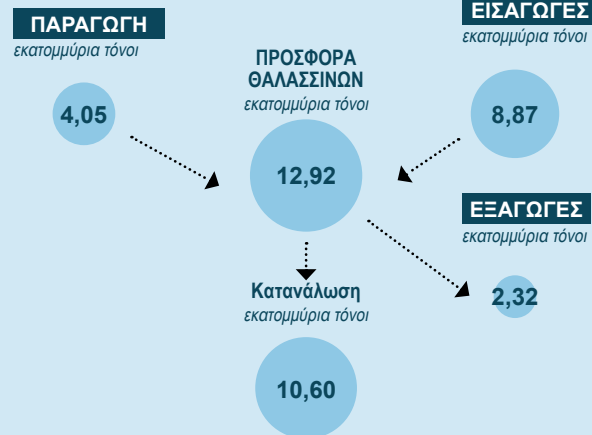
19,56 κιλά/κάτοικο/έτος

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

7,17 κιλά/κάτοικο/έτος



ΠΡΟΦΟΡΑ ΤΗΣ ΕΕ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ



→ Στην Ευρώπη, η πλειονότητα των θαλασσινών που καταναλώνουμε είναι εισαγόμενα, είτε προέρχονται από αλίευση είτε από υδατοκαλλιέργεια. Ορισμένα διανύουν χιλιάδες χιλιόμετρα πριν φτάσουν στο τραπέζι μας. Παρ' όλα αυτά, τα ευρωπαϊκά ύδατα φιλοξενούν ψάρια, καρκινοειδή και μαλάκια που συχνά είναι άγνωστα ή υποτιμημένα. Η ανακάλυψη αυτών των ειδών δεν επιτρέπει μόνο την αξιοποίηση των θαλάσσιων πόρων μας, αλλά και τη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε τη βιωσιμότητά τους, ελέγχοντας την κατάσταση των πόρων και τις πρακτικές παραγωγής (αλίευση ή υδατοκαλλιέργεια) πριν από κάθε αγορά. Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε για να σας βοηθήσει σε αυτή τη διαδικασία.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

(κιλά/κάτοικο/έτος) στην Ευρώπη (ΕΕ 27)
Χώρα | Κατανάλωση (κιλά/κάτοικο/έτος)

Πορτογαλία	56,52
Ισπανία	42,98
Γαλλία	32,18
Λουξεμβούργο	31,42
Ιταλία	30,15
Κύπρος	27,94
Λετονία	24,47
Σουηδία	22,71
Κροατία	22,12
Βέλγιο	21,79
Ολλανδία	21,08
Φινλανδία	20,63
Ελλάδα	19,56
Λιθουανία	17,80
Εσθονία	15,00
Ιρλανδία	14,56
Πολωνία	14,26
Αυστρία	12,67
Γερμανία	12,51
Σλοβενία	11,71
Σλοβακία	10,32
Τσεχία	10,04
Ρουμανία	8,12
Βουλγαρία	7,17
Ουγγαρία	6,55
Μέση ΕΕ	23,71

Πηγή: Eumofa 2023

ΕΘΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ των χωρών εταίρων του Sea2See

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Η Πορτογαλία είναι ο μεγαλύτερος καταναλωτής θαλασσινών στην ΕΕ. Οι παράκτιες περιοχές, ιδιαίτερα αυτές του βορρά και του κέντρου, βρίσκονται στην κορυφή της κατανάλωσης, ειδικά για τις σαρδέλες, τα χταπόδια και τον μπακαλιάρο. Η Λισαβόνα και η Αλγκάβρε διακρίνονται επίσης για τις αγορές θαλασσινών τους και τα εμβληματικά τους πιάτα, ενώ οι περιοχές της ενδοχώρας καταναλώνουν λιγότερα θαλασσινά, προτιμώντας τα πιάτα με βάση το κρέας, αν και ο παστός μπακαλιάρος παραμένει ένα από τα αγαπημένα πιάτα σε όλη τη χώρα. Η μεγάλη ζήτηση για δημοφιλή είδη ασκεί σημαντική πίεση στα αποθέματα ψαριών και τα θαλάσσια οικοσυστήματα. Είναι ζωτικής σημασίας να διαφοροποιηθεί η κατανάλωση θαλασσινών, επιλέγοντας λιγότερο κοινά είδη και δίνοντας προτεραιότητα σε εκείνα που προέρχονται από βιώσιμες πηγές, υποστηρίζοντας την υγεία των ωκεανών, προστατεύοντας τα μέσα διαβίωσης των παράκτιων κοινοτήτων και διατηρώντας την πλούσια κληρονομιά της Πορτογαλίας σε θαλασσινά για τις μελλοντικές γενιές!

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

56,5 κιλά
ανά κάτοικο/έτος

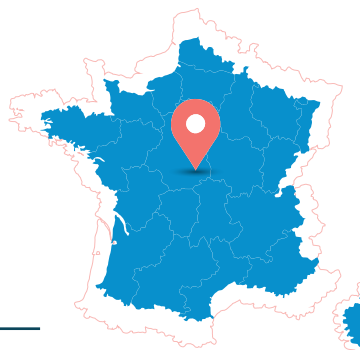


ΓΑΛΛΙΑ

Οι Γάλλοι δεν έχουν όλοι τις ίδιες συνήθειες κατανάλωσης θαλασσινών, οι οποίες ποικίλλουν ανάλογα με τον τόπο διαμονής τους. Ορισμένα είδη είναι χαρακτηριστικά συγκεκριμένων περιοχών, όπως η ρέγγα στον βορρά, ο κρανιός στη Charente ή ο παστός μπακαλιάρος στη Χώρα των Βάσκων. Γενικά, οι παράκτιες περιοχές, με πρώτη την Βρετάνη, είναι οι μεγαλύτεροι καταναλωτές θαλασσινών. Η περιοχή Grand Ouest (από το Pays de la Loire έως τη Νορμανδία) αντιπροσωπεύει το ένα τέταρτο της εθνικής κατανάλωσης θαλασσινών. Αντίθετα, η περιοχή Grand Est καταναλώνει τη μικρότερη ποσότητα ψαριών. Αυτές οι διαφορές έχουν τις ρίζες τους στις διαφορετικές τοπικές παραδόσεις και κουλτούρες, οι οποίες στις παράκτιες περιοχές είναι φυσικά πιο προσανατολισμένες προς τη θάλασσα.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

32 κιλά
ανά κάτοικο/έτος



ΙΣΠΑΝΙΑ

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

43 κιλά
ανά κάτοικο/έτος



Η παράκτια γεωγραφία της Ισπανίας και η πλούσια ναυτική της κληρονομιά την καθιστούν τον παράδεισο των λάτρων των θαλασσινών, με μια εξαιρετική ποικιλία πιάτων που αντανακλούν την ποικιλία της Μεσογείου, του Ατλαντικού και της Κανταβρικής Θάλασσας. Κάθε περιοχή προσφέρει τις δικές της σπεσιαλιτέ: για παράδειγμα, η Χώρα των Βάσκων είναι γνωστή για το «bacalao al pil-pil» (μπακαλιάρος σε σάλτσα σκόρδου), η Ανδαλουσία για το «pescaito frito» (τηγανητά θαλασσινά), η Γαλικία τα ψημισμένα οστρακοειδή της (π.χ. χτένια, πεταλίδες, μύδια, κοχύλια) και η Καταλονία για πιάτα όπως το suquet de peix (ψαρόσουπα) και τις κόκκινες γαρίδες Palamós. Η αυξανόμενη ζήτηση για θαλασσινά, σε συνδυασμό με τις πιέσεις που προκαλούνται από την κλιματική αλλαγή, θέτει προκλήσεις για την ισπανική αλιευτική βιομηχανία να υιοθετήσει πιο βιώσιμες πρακτικές που δίνουν προτεραιότητα στην υπεύθυνη αλιεία, προστατεύουν τα θαλάσσια οικοσυστήματα και διασφαλίζουν τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα των ιχθυοαποθεμάτων. Για παράδειγμα, οι προσπάθειες της Γαλικίας για βιώσιμη αλιεία οστρακοειδών διασφαλίζουν τη διατήρηση ειδών όπως τα μύδια και τα χτένια, ενώ η Καταλονία προωθεί την επιλεκτική αλιεία για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας.

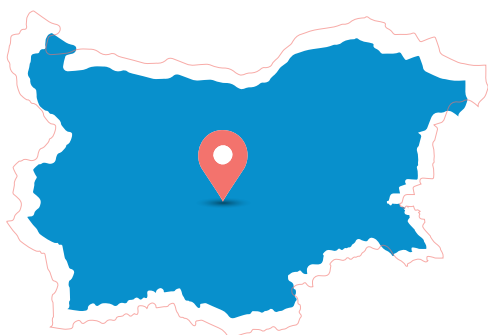
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Η κατανάλωση θαλασσινών στη Βουλγαρία ποικίλλει σημαντικά μεταξύ των περιφερειών, επηρεαζόμενη σε μεγάλο βαθμό από τη γεωγραφία και τις πολιτιστικές παραδόσεις. Οι παράκτιες πόλεις κατά μήκος της Μαύρης Θάλασσας, όπως η Βάρνα και το Μπουργκάς, παρουσιάζουν τα υψηλότερα επίπεδα κατανάλωσης θαλασσινών, όπου ψάρια όπως η σαρδέλα, το σκουμπρί, ο κέφαλος της Μαύρης Θάλασσας και το καλκάνι είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, ειδικά κατά τη διάρκεια της θερινής περιόδου. Άλλα είδη θαλασσινών που προτιμούν οι κάτοικοι κοντά στη θάλασσα είναι η ραπάννα (*Rapana venosa*) και τα μύδια. Η εγγύτητα στη θάλασσα δεν παρέχει μόνο εύκολη πρόσβαση σε φρέσκα θαλασσινά, αλλά διαμορφώνει και τις τοπικές γαστρονομικές συνήθειες. Οι περιοχές της ενδοχώρας, όπως αυτές γύρω από τη Σόφια ή το Πλόβντιβ, τείνουν να καταναλώνουν λιγότερα θαλασσινά, με διατροφή που επικεντρώνεται περισσότερο στο κρέας και στα ψάρια γλυκού νερού όπως ο κυπρίνος, ένα βασικό φαγητό κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων. Η κατανάλωση θαλασσινών στην ενδοχώρα βασίζεται συχνά σε κατεψυγμένα ή εισαγόμενα θαλασσινά προϊόντα. Αυτές οι διαφορές έχουν βαθιές ρίζες στο ιστορικό και πολιτισμικό πλαίσιο. Οι παράκτιες κοινότητες έχουν μακρά παράδοση στην αλιεία και έχουν ενσωματώσει τα θαλασσινά στην τοπική κουζίνα τους, ενώ οι περιοχές που δεν έχουν πρόσβαση στη θάλασσα εξαρτώνται ιστορικά από τη γεωργία και τους πόρους γλυκού νερού για την πρόσληψη πρωτεϊνών. Επιπλέον, οικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν την κατανάλωση, καθώς τα θαλασσινά είναι σχετικά ακριβά σε σύγκριση με άλλες πηγές πρωτεϊνών, ειδικά σε περιοχές που βρίσκονται μακριά από την ακτή.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

7 κιλά

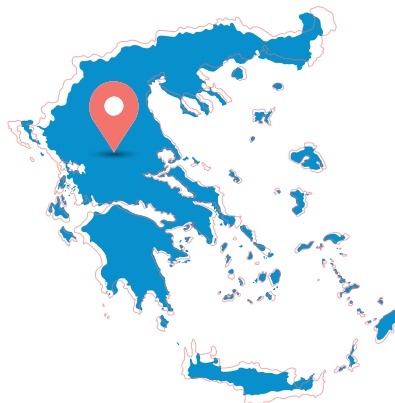
ανά κάτοικο/έτος



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

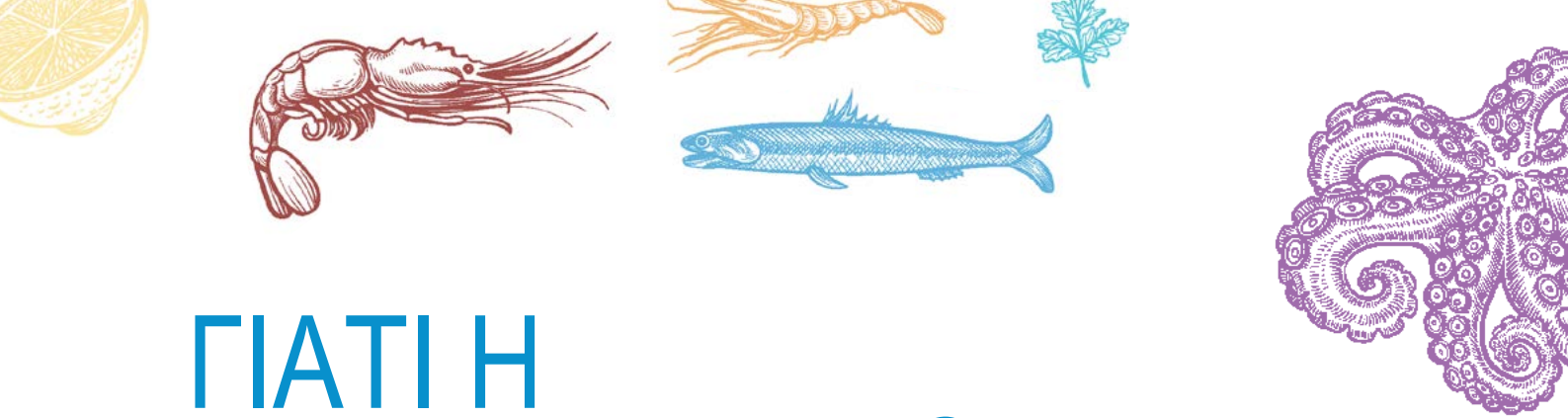
19,6 κιλά

ανά κάτοικο/έτος



ΕΛΛΑΔΑ

Η Ελλάδα έχει μια ισχυρή παράδοση στα θαλασσινά, επηρεασμένη από την παράκτια γεωγραφία της και τη μεσογειακή διατροφή. Οι Έλληνες προτιμούν το φρέσκο ψάρι από το κατεψυγμένο ή τα επεξεργασμένα, με δημοφιλή είδη όπως η τσιπούρα, το λαβράκι, οι σαρδέλες, οι αντσούγιες και το χταπόδι. Η μικρή κλίμακας αλιεία και ο αναπτυσσόμενος τομέας της υδατοκαλλιέργειας, ιδιαίτερα για το λαβράκι και τη τσιπούρα, τροφοδοτούν τόσο την τοπική όσο και την εξαγωγική αγορά. Η κατανάλωση θαλασσινών είναι εποχική και επηρεάζεται από τις ορθόδοξες παραδόσεις νηστείας, με υψηλή ζήτηση για χταπόδι, καλαμάρι και οστρακοειδή. Οι παραδοσιακές μέθοδοι μαγειρέματος, όπως το ψήσιμο στη σχάρα και το βράσιμο, χρησιμοποιούνται ευρέως, και οι ψαροταβέρνες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στις παράκτιες κοινότητες. Παρά την πλούσια αλιεία της, η Ελλάδα εξαρτάται από τις εισαγωγές θαλασσινών για να καλύψει τη ζήτηση. Ωστόσο, οι ανησυχίες για τη βιωσιμότητα και την υπεραλίευση διαμορφώνουν όλο και περισσότερο τις καταναλωτικές συνήθειες.



ΓΙΑΤΙ Η ΙΧΝΗΛΑΤΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ;

Οι θαλάσσιοι πόροι δεν είναι απεριόριστοι.

Σήμερα, έχουμε όλο και μεγαλύτερη συνείδηση της ευπάθειάς τους απέναντι στις περιβαλλοντικές αλλαγές και τις πιέσεις από την αλιεία. Η εξαιρετική φυσική ικανότητα των θαλάσσιων ειδών να αναγεννιούνται μπορεί να μειωθεί — ή ακόμη και να εξαφανιστεί — από την εντατική αλιεία. Αρκετοί πληθυσμοί θαλάσσιων ειδών έχουν ήδη καταρρεύσει λόγω της υπερβολικής εκμετάλλευσης (π.χ. ο μπακαλιάρος της Νέας Γης, ο πορτοκαλί αλιεύτης του Βορειοανατολικού Ατλαντικού).

Τα τελευταία 15 χρόνια, έχει σημειωθεί σημαντική κινητοποίηση εντός του ευρωπαϊκού αλιευτικού κλάδου για τη βελτίωση των πρακτικών (στην αλιεία και την παρακολούθηση), υποστηριζόμενη από μια φιλόδοξη μεταρρύθμιση της Κοινής Αλιευτικής Πολιτικής της ΕΕ (ΚΑΛΠ) με έμφαση στους περιβαλλοντικούς στόχους.

Μέχρι το 2020, όλα τα ευρωπαϊκά αλιευτικά αποθέματα έπρεπε να εκμεταλλεύονται σε βιώσιμα επίπεδα (στόχος της ΚΑΛΠ) και έπρεπε να επιτευχθεί καλή οικολογική κατάσταση του θαλάσσιου περιβάλλοντος (στόχος της ΟΠΘΖ*). Δυστυχώς, αυτοί οι στόχοι δεν επιτεύχθηκαν, ούτε στον Ατλαντικό ούτε στη Μεσόγειο.

• **Στον Βορειοανατολικό Ατλαντικό:** Το 30 % των αποθεμάτων που έχουν αξιολογηθεί εξακολουθεί να υπεραλιεύεται και δεν έχει ακόμη επιτευχθεί καλή οικολογική κατάσταση στο θαλάσσιο περιβάλλον. Ενώ το ποσοστό των υπεραλιευμένων αποθεμάτων μειώνεται αργά αλλά σταθερά από τις αρχές της δεκαετίας του 2000, η πρόοδος επιταχύνθηκε κατά τη διάρκεια του 2020 και του 2021 λόγω της μείωσης της αλιευτικής πίεσης που συνδέεται με την κρίση της COVID-19. Ωστόσο, το 2022, το ποσοστό των υπεραλιευμένων αποθεμάτων αυξήθηκε ελαφρώς και πάλι.

• **Στη Μεσόγειο και στη Μαύρη Θάλασσα:** Η αλιευτική πίεση συνεχίζει να μειώνεται, αλλά παραμένει εξαιρετικά υψηλή — περίπου διπλάσια από το μέγιστο βιώσιμο ποσοστό εκμετάλλευσης. Από τα αποθέματα που έχουν αξιολογηθεί επιστημονικά, το 61% είναι υπεραλιευμένα, ενώ τα περισσότερα αποθέματα δεν έχουν αξιολογηθεί. Αυτό καθιστά τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα από τις πιο υπεραλιευμένες περιοχές στον κόσμο.



Παγκόσμιες προκλήσεις

Σε παγκόσμιο επίπεδο, συνεχίζουν να υπάρχουν σημαντικά προβλήματα: Το 37,7% των πληθυσμών είναι υπερεκμεταλλευμένοι παγκοσμίως, οι καταστρεπτικές τεχνικές αλιείας συνεχίζουν να επηρεάζουν τα οικοσυστήματα, και οι παράνομες πρακτικές αλιείας παραμένουν διαδεδομένες. Υπάρχει ακόμα πολλή δουλειά για την προστασία της θαλάσσιας βιοποικιλότητας, τη διατήρηση των πόρων και τη διασφάλιση της βιωσιμότητας των μέσων διαβίωσης που εξαρτώνται από αυτά τα οικοσυστήματα. Εν τω μεταξύ, τα ψάρια, τα μαλάκια και τα οστρακοειδή παραμένουν πολύ δημοφιλή στους καταναλωτές. Κατά τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, τα διατροφικά τους οφέλη προωθήθηκαν σε μεγάλο βαθμό και με αποτελεσματικότητα. Η παγκόσμια παραγωγή αυξήθηκε από 40,5 εκατομμύρια τόνους τη δεκαετία του 1960 σε σχεδόν 185 εκατομμύρια τόνους σήμερα.

Κύρια ζητήματα προς συζήτηση

Πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε στην αυξανόμενη ζήτηση για υψηλής ποιότητας υδρόβια πρωτεΐνη, διατηρώντας παράλληλα τη θαλάσσια πανίδα και ενθαρρύνοντας βιώσιμες πρακτικές; Ποια είδη πρέπει να προτεραιοποιηθούμε?

ΤΡΩΤΕ ΣΩΣΤΑ, ΕΠΙΛΕΓΤΕ ΣΩΣΤΑ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Η κατανόηση της προέλευσης και των μεθόδων παραγωγής των θαλασσινών είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία των θαλάσσιων οικοσυστημάτων

Βεβαιωθείτε ότι αναγράφεται η επιστημονική ονομασία για να ελέγξετε το είδος που αγοράζετε. Η ίδια κοινή ονομασία μπορεί να κρύβει διάφορα είδη των οποίων τα αποθέματα βρίσκονται σε διαφορετικές συνθήκες.

Λάβετε υπόψη την προέλευση. Ελέγξτε την προέλευση και τη βιωσιμότητα του πληθυσμού για να αποφύγετε την αγορά ειδών που υπεραλιεύονται.

Λάβετε υπόψη το μέγεθος. Ελέγξτε το μέγεθος ωριμότητας το οποίο είναι συχνά μεγαλύτερο από το εμπορικό μέγεθος (ορισμένα ζώα αλιεύονται πριν μπορέσουν να αναπαραχθούν).



Αναζητήστε τη μέθοδο παραγωγής

Αλιευμένα ή εκτρεφόμενα, λάβετε υπόψη τις επιπτώσεις των αλιευτικών εργαλείων ή των μεθόδων παραγωγής στο περιβάλλον. Επιλέξτε την λιγότερο επιβλαβή επιλογή.

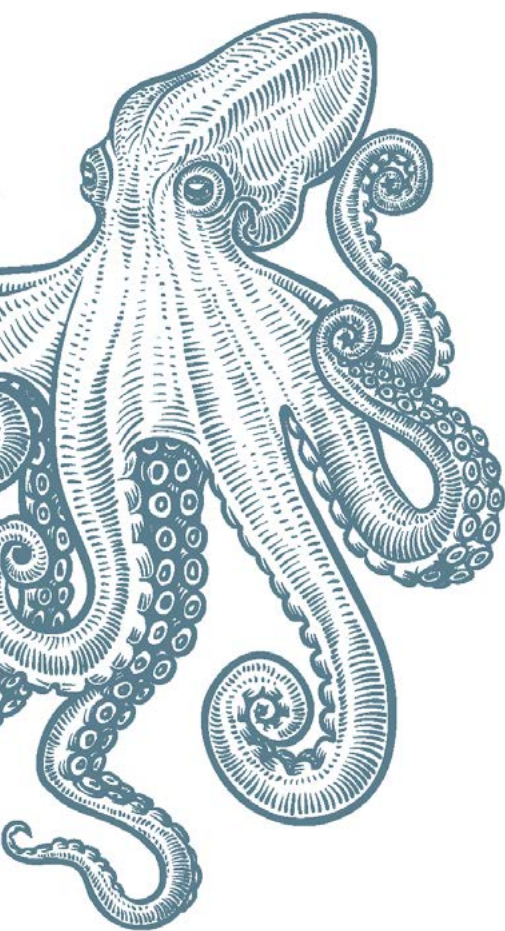
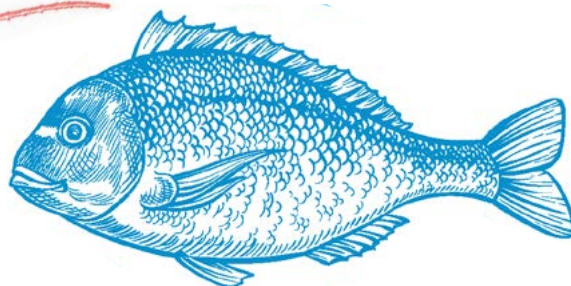
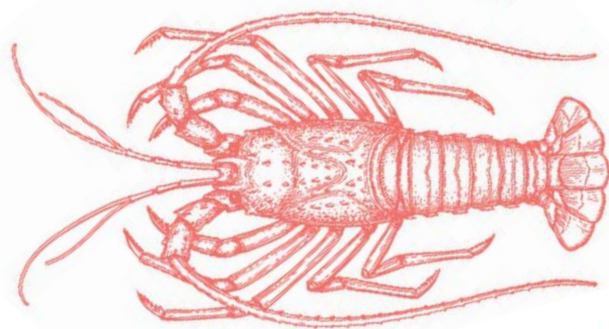


Επιπλέον, αναζητήστε ετικέτες και οικολογικές πιστοποιήσεις όπως:



Οι πληροφορίες για τη βιωσιμότητα όσον αφορά τις ζώνες αλιείας για κάθε είδος ισχύουν για το έτος 2025, αλλά ενδέχεται να εξελιχθούν ανάλογα με την κατάσταση των πληθυσμών ψαριών και τη διαχείριση των αλιευτικών περιοχών.

Για επικαιροποιημένες πληροφορίες, συμβουλευτείτε την εφαρμογή Ethic Ocean (πρόσβαση δωρεάν).



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΨΑΡΙΑ

Λούτσος	σελίδα 12
Παλαμίδα	σελίδα 13
Μπακαλιάρος του Ατλαντικού	σελίδα 14
Μπακαλιάρος	σελίδα 15
Πεσκαντρίτσα	σελίδα 16
Κυπρίνος	σελίδα 17
Σαυρίδι	σελίδα 18
Μουγγρί	σελίδα 19
Μπακαλιάρος Haddock ή	
Μπακαλιάρος Saithe	σελίδα 20
Ρέγγα	σελίδα 21
Κρανιός	σελίδα 22 και 24
Μαύρος μπακαλιάρος	σελίδα 25
Ταούλι	σελίδα 26
Χειλονάτι	σελίδα 27
Τσιπούρα	σελίδα 28 και 29
Λαβράκι	σελίδα 30, 31, 32, 33 και 34

ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ

Καβούρι αράχνης	σελίδα 35
Καραβίδα	σελίδα 36
Μπλε Καβούρι	σελίδα 37

ΜΑΛΑΚΙΑ

Μύδια	σελίδα 38 και 39
Χταπόδι	σελίδα 40 και 41

ΣΥΝΤΑΓΗ: BRANDADA ΛΟΥΤΣΟΥ

με πουρέ γλυκοπατάτας και φύλλα σπανακιού σε τηγανητή ζύμη tempura

Σεφ: Quim Casellas, εστιατόριο Casamar στο Llafranc, Ισπανία.
Είδος: Λούτσος (*Sphyræna sphyræna*).



Γεύσεις με ιστορία. Ο Quim Casellas είναι γνωστός για την εξαιρετική του ικανότητα να συνδυάζει την παράδοση με την καινοτομία. Η κουζίνα του αφηγείται ιστορίες χρησιμοποιώντας τοπικά προϊόντα, δημιουργώντας έναν αρμονικό διάλογο μεταξύ της θάλασσας και της γης. Κάθε πιάτο αντανakλά τη βαθιά σύνδεσή του με την περιοχή και τους ανθρώπους της, αναδεικνύοντας τους τοπικούς παραγωγούς και τη δεξιοτεχνία τους. Υποστηρίζει ενεργά τα βιώσιμα θαλασσινά και τιμά τις προσπάθειες των τοπικών ψαράδων. Η μαγειρική του Casellas είναι κάτι περισσότερο από φαγητό - είναι ένας φόρος τιμής στις ρίζες του και μια γιορτή της μεσογειακής κουλτούρας, ισορροπώντας την αυθεντικότητα και τη δημιουργικότητα σε κάθε μπουκιά.

ΥΛΙΚΑ

Για τη brandada:

- 500 γρ λούτσος, χωρίς λέπια και κόκαλα
- 300 ml ελαιόλαδο
- 4 σκελίδες σκόρδο

Για τον πουρέ γλυκοπατάτας:

- 1 γλυκοπατάτα
- Αλάτι και πιπέρι
- Βούτυρο

Για τα φύλλα σπανακιού σε tempura:

- 12 μεγάλα φύλλα σπανακιού
- 30 γρ μπέικιν πάουντερ
- 180 γρ αλεύρι σίτου
- Αλάτι
- Μεταλλικό νερό

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε μια κατσαρόλα, προσθέστε μια μικρή ποσότητα ελαιόλαδου και σοτάρετε το σκόρδο, το οποίο πρέπει να είναι ξεφλουδισμένο και ψιλοκομμένο. Θρυμματίστε την Ευρωπαϊκή μπαρακούντα και στραγγίξτε την καλά.

Προσθέστε την στην κατσαρόλα με το σκόρδο και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά. Μόλις η μπαρακούντα μαλακώσει, βάλτε την σε ένα μπλέντερ ή επεξεργαστή τροφίμων και χτυπήστε σε υψηλή ταχύτητα. Προσθέστε σταδιακά ελαιόλαδο για να γίνει το μείγμα κρεμώδες και παχύρρευστο. Διορθώστε τη γεύση με αλάτι και αφήστε το στην άκρη.

Ξεχωριστά, καρυκεύστε τη γλυκοπατάτα (χωρίς να την ξεφλουδίσετε) με αλάτι, τυλίξτε την σε αλουμινόχαρτο και ψήστε την για 35 λεπτά στους 185°C. Όταν είναι μαλακή (ελέγξτε με ένα μαχαίρι), ξεφλουδίστε την. Χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ ή λιώστε την με λίγο βούτυρο για να φτιάξετε πουρέ.

Για τη tempura, ανακατέψτε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το νερό και το αλάτι μέχρι να πάρετε μια λεία και κρεμώδη ζύμη. Βάλτε την στο ψυγείο για να κρυώσει. Είναι πολύ σημαντικό να καθαρίσετε καλά και να στεγνώσετε τα φύλλα του σπανακιού. Αφού η tempura κρυώσει, βυθίστε τα φύλλα στη ζύμη και τηγανίστε τα σε ζεστό λάδι μέχρι να γίνουν τραγανά. Αφήστε τα να στραγγίσουν πάνω σε απορροφητικό χαρτί για να αφαιρεθεί το περίσσιο λάδι.

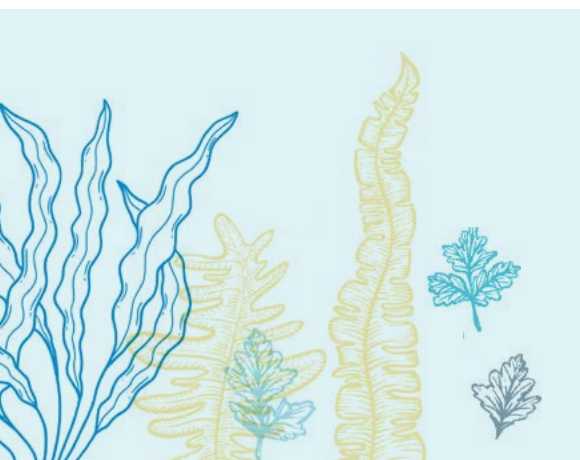
Για να σερβίρετε, τοποθετήστε μια μικρή ποσότητα brandada μπαρακούντας στο κέντρο του πιάτου, προσθέστε λίγο πουρέ γλυκοπατάτας και τελειώστε με τα τραγανά φύλλα σπανακιού. Μπορείτε να τα σερβίρετε ως συνοδευτικό για να τα βουτήξετε στην brandada.

Ο λούτσος (espel στα καταλανικά) (*Sphyræna sphyræna*) δεν είναι ένα συνηθισμένο ψάρι στα βιβλία συνταγών, αλλά αυτό το καθιστά τόσο συναρπαστικό! Αυτό το κομψό, ασημί-μπλε αρπακτικό είναι μέλος της οικογένειας των γαλάζιων ψαριών. Συνήθως είναι πελαγικό είδος και περιπλανιέται στα ανώτερα στρώματα της υδάτινης στήλης σε βάθος έως 100 μέτρων, αν και τα μικρότερα άτομα συχνά βρίσκονται πιο κοντά στον βυθό. Αυτό το είδος λούτσου είναι κοινωνικό και σχηματίζει κοπάδια που κυμαίνονται από δέκα έως πάνω από διακόσια ψάρια. Η διατροφή τους; Κυρίως άλλα ψάρια, αλλά τρώνε με ευχαρίστηση και κεφαλόποδα και καρκινοειδή. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων σχετικά με την κατάσταση των αποθεμάτων του, συνιστάται η μέτρια κατανάλωσή του. Προτιμήστε τον λούτσο που έχει αλιευθεί με πετονιά και έχουν μέγεθος άνω των 28 cm. Σε αυτή τη συνταγή, βάζουμε τον λούτσο στο προσκήνιο, όχι μόνο για τη μοναδική του γεύση, αλλά και για να δείξουμε πώς αυτό το λιγότερο γνωστό είδος μπορεί να λάμψει σε ένα πιάτο. Μετατρέποντάς το σε μια γευστική brandada, αποδεικνύουμε ότι τα μπλε ψάρια μπορούν να είναι εξίσου ευέλικτα και νόστιμα με τα πιο δημοφιλή αντίστοιχά τους. Επιπλέον, επιλέγοντας ένα ψάρι όπως αυτό, υποστηρίζουμε επίσης τις βιώσιμες πρακτικές και την μπλε οικονομία.



“

Είμαι σίγουρος ότι υπάρχει μια εκδοχή αυτού του πιάτου σε κάθε παροχώρι σε όλο τον κόσμο (διαφορετικά ψάρια, ίδια ιδέα). Αυτή η συνταγή είναι χαρακτηριστική του Βορρά της Ισπανίας, χρησιμοποιώντας τα βασικά υλικά που βρίσκονται σε ένα αλιευτικό σκάφος κατά την καλοκαιρινή περίοδο αλίευσης του μπόνιτο. Ετοιμάζουμε αυτό το πιάτο κατά τις οικογενειακές συγκεντρώσεις και με φίλους κάθε καλοκαίρι. ”



ΠΑΛΑΜΙΔΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ «MARMITA DE BONITO»

Σεφ: Κάρλος Μαζόρα ντε Κουέρο (ανώνυμος σεφ) στο σπíti του, Σανταντέρ, Ισπανία.

Είδος: Παλαμίδα (*Sarda sarda*).

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ παλαμίδα κομμένη κομμένο σε κύβους
- 4 μέτριες πατάτες, ξεφλουδισμένες και «σπασμένες» σε ακανόνιστα κομμάτια (Κόβουμε μερικώς με το μαχαίρι και μετά πιέζουμε για να σπάσει το κομμάτι. Αυτό δημιουργεί ακανόνιστα άκρα που βοηθούν στη σύσταση του πιάτου. Συμβουλευτείτε την εικόνα για το μέγεθος των κομματιών.)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 πράσινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 4 ντομάτες, ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 φύλλο δάφνης
- 1,5 κουταλάκι του γλυκού γλυκό πάπρικα
- 600 ml ζωμού ψαριού (ή νερού)
- 5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι κατά προτίμηση

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και το σκόρδο και τα σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν (περίπου 5 λεπτά).

Προσθέτουμε τις ντομάτες, το φύλλο δάφνης και την πάπρικα και μαγειρεύουμε μέχρι οι ντομάτες να μαλακώσουν, περίπου 10 λεπτά.

Προσθέτουμε τις «σπασμένες» πατάτες, το φύλλο δάφνης και τον ζωμό ψαριού. Αλατοπιπερώνουμε. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.

Προσθέτουμε τους κύβους της παλαμίδας και ανακατεύουμε απαλά το στιφάδο. Μπορούμε να σβήσουμε τη φωτιά και να μαγειρέψουμε με τη θερμότητα που απομένει μέχρι η παλαμίδα να είναι ελάχιστα μαγειρεμένη.

Δοκιμάζουμε και ρυθμίζουμε το αλάτι και το πιπέρι αν χρειάζεται.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Σερβίρουμε σε μπολ, συνοδευόμενο από ψωμί χωριάτικο για να βουτήξουμε στη σάλτσα.

Η παλαμίδα (*Sarda sarda*) είναι ένα μεταναστευτικό ψάρι με επιμήκες σώμα και μπλε-γκρίζα χρώση στην πλάτη, σε αντίθεση με την ασημένια κοιλιά του. Ζει στα νερά του Ανατολικού Ατλαντικού, της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας. Το καλοκαίρι και την άνοιξη, μεταναστεύει σε μεγάλα κοπάδια, ακολουθώντας τα ζεστά ρεύματα κατά μήκος των ακτών, ειδικά στη Μεσόγειο. Η παλαμίδα είναι πολύ περιζήτητη λόγω της γρήγορης κολύμβησης και της σφιχτής και γευστικής σάρκας της. Λόγω των περιορισμένων επιστημονικών δεδομένων για την κατάσταση των αποθεμάτων της, συνιστάται να καταναλώνεται με μέτρο. Προτιμήστε την παλαμίδα που έχει αλιευθεί με το καλάμι.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΤΛΑΝΤΙΚΟΥ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Σεφ: Κάρλος Μαζόρα ντε Κουέρο (ανώνυμος σεφ) στο σπίτι του, Σανταντέρ, Ισπανία.

Είδος: Μπακαλιάρος του Ατλαντικού (*Gadus morhua*).



ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα μπακαλιάρου (ξεπλυμένα)
- 800 γρ ντομάτες κομμένες (φρέσκες ή σε κονσέρβα)
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- Ελαιόλαδο εξαιρετικής ποιότητας
- Αλάτι
- Βότανα της Προβηγκίας (προαιρετικά)
- Γλυκιά πάπρικα («Pimentón de la Vera dulce»)
- Σόδα (1/2 κουταλάκι του γλυκού, για να προσαρμόσετε την οξύτητα των ντοματών)
- Αλεύρι και αυγά

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Σε ένα μεγάλο τηγάνι με παχύ πάτο, προσθέστε τρεις κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι με το σκόρδο σε φέτες. Προσθέστε μια πρέζα αλάτι.

Όταν το κρεμμύδι γίνει διάφανο, προσθέστε τις πράσινες και κόκκινες πιπεριές κομμένες σε λωρίδες. Μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν οι πιπεριές. Προσθέστε μια κουταλιά του γλυκού γλυκιά πάπρικα αν έχετε.

Προσθέστε τις κομμένες ντομάτες και τα βότανα της Προβηγκίας. Μαγειρέψτε σε μέτρια/χαμηλή φωτιά για περίπου 20-30 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά.

Ρυθμίστε την οξύτητα των ντοματών με μια πρέζα σόδα και διορθώστε τη γεύση με αλάτι.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΤΛΑΝΤΙΚΟΥ

Εν τω μεταξύ, κόψτε κάθε φιλέτο μπακαλιάρου σε δύο ή τρία κομμάτια.

Προετοιμάστε ένα πιάτο με αλεύρι και ένα δεύτερο με χτυπημένα αυγά.

Ζεσταίνουμε αρκετό ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι, έτσι ώστε το λάδι να έχει περίπου βάθος 2 εκ.

Βουτάμε ελαφρά τα κομμάτια του μπακαλιάρου στο αλεύρι, αφαιρώντας το περίσσειο, και μετά τα βουτάμε στα χτυπημένα αυγά.

Τηγανίζουμε τον μπακαλιάρο σε μέτρια φωτιά για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά, μέχρι να κλείσει η κρούστα. Βγάζουμε σε ένα πιάτο (θα αφήσουν λίγο υγρό που θα προσθέσουμε στη σάλτσα).

Τοποθετούμε τα κομμάτια του μπακαλιάρου προσεκτικά στη σάλτσα ντομάτας (συμπεριλαμβανομένων των υγρών που μπορεί να έχουν βγει από αυτά) και αφήνουμε να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά για 5-10 λεπτά, μέχρι να μαγειρευτεί καλά το ψάρι και να απορροφήσει τις γεύσεις της σάλτσας.

Κουνήστε απαλά το τηγάνι κάθε τόσο για να βεβαιωθείτε ότι η σάλτσα καλύπτει καλά το ψάρι.

Ο μπακαλιάρος του Ατλαντικού με ντομάτες σερβίρεται με λευκό ρύζι ή, καλύτερα, με μια καλή, παχιά φέτα ψωμί για να συνοδεύσετε τη σάλτσα.

Ο **μπακαλιάρος του Ατλαντικού** (*Gadus morhua*) είναι ένα βενθικό ψάρι που ζει κοντά στον βυθό της θάλασσας, συνήθως σε βάθη έως και 600 μέτρων στον βόρειο Ατλαντικό, από τα καναδικά ύδατα έως τη Θάλασσα του Μπάρεντς. Συγκεντρώνεται συχνότερα μεταξύ 150 και 200 μέτρων βάθους. Με σώμα γεροδεμένο και επιμήκες, και κοιλιά ανοιχτόχρωμη και ασημένια, ξεχωρίζει για την πράσινη ή καφετί ράχη του. Ο μπακαλιάρος παίζει σημαντικό ρόλο στην εμπορική αλιεία, αλλά οι πληθυσμοί του έχουν μειωθεί δραματικά λόγω της υπεραλίευσης. Λόγω ανησυχιών για την κατάσταση των αποθεμάτων του, συνιστάται να καταναλώνεται με μέτρο και να επιλέγονται βιώσιμες ή πιστοποιημένες πηγές, ώστε να διασφαλιστεί η μακροχρόνια διατήρησή του. Κατά προτίμηση να επιλέγεται μπακαλιάρος από την Αρκτική του Βορειοανατολικού Ατλαντικού (Θάλασσα του Μπάρεντς και Νορβηγική Θάλασσα, ανοικτά) ή από την Ισλανδία.

ΤΑΡΤΑΡ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ WAKAMÉ

Σεφ: Γκουρβάν Λε Μευρ, Γαλλία.

Συνταγή παρουσίαση στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Ολιβιέ Ροελίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων (1ο βραβείο, 2023).

Είδος: Μπακαλιάρος (*Merluccius merluccius*).

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ φιλέτο μπακαλιάρου
- 60 γρ φύκια wakamé
- 225 γρ καρότα
- 6 ml ελαιόλαδο
- 5 φρούτα του πάθους
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΤΑΡΤΑΡ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

Κόψτε το φιλέτο μπακαλιάρου σε λεπτές κανονικές λωρίδες, και μετά σε μικρούς κύβους περίπου 5 mm. Ψιλοκόψτε τα φύκια wakamé και ετοιμάστε ένα brunoise από καρότα. Ανακατέψτε τον μπακαλιάρο, τα φύκια και το brunoise από καρότα.

ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

Αφαιρέστε τους σπόρους από το χυμό 3 έως 5 φρούτων του πάθους. Διατηρήστε τους σπόρους για τη παρουσίαση. Ενσωματώστε το χυμό με το ελαιόλαδο, αλατίστε και πιπερώστε. Προσθέστε τη σαλάτα στο μίγμα του ταρτάρ.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Το ταρτάρ μπορεί να σερβιριστεί σε στρογγυλή μορφή, αλλά μην διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τη δημιουργικότητά σας για την παρουσίαση. Διακοσμήστε με τους σπόρους των φρούτων του πάθους που έχετε κρατήσει.

Ο μπακαλιάρος αναγνωρίζεται εύκολα από το επιμήκες σώμα, το μεγάλο στόμα με τα μακριά και αιχμηρά δόντια και τα δύο ραχιαία πτερύγια. Ζει στα νερά των παράκτιων ζωνών μέχρι 1.000 μέτρα βάθος στον Βόρειο Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Είναι προτιμότερο να επιλέξετε τον μπακαλιάρο που αλιεύεται με καλάμι και έχει ελάχιστο μέγεθος 57 cm (Ατλαντικός) ή 28 cm (Μεσόγειος). Προτιμήστε τον μπακαλιάρο του Βόρειου Ατλαντικού (αποφύγετε τον μπακαλιάρο της Μεσογείου).



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΕΣΚΑΝΤΡΙΤΣΑ

Με λεμόνι, εστραγκόν και σαφρ

Σεφ: Νικόλαος Αγγελής, Ελλάδα.

Συνταγή παρουσίαση στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Ολιβιέ Ροελίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων (3ο βραβείο, 2019).

Είδος: Πεσκαντρίτσα (*Lophius piscatorius* ή *Lophius budegassa*).



ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό πεσκαντρίτσα
- 300 γρ πατάτες
- 300 γρ καρότα
- 200 γρ κρεμμύδια
- 200 γρ σέλινο
- 2 λεμόνια
- 1εκ φρέσκο εστραγκόν
- 1 γρ σαφράν κόκκινο
- Ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΨΑΡΙ

Καθαρίστε το ψάρι. Αφαιρέστε το δέρμα και κόψτε το σε φιλέτα.

Τοποθετήστε τα κόκαλα και το δέρμα σε μια μικρή κατσαρόλα με κρύο νερό και βράστε. Αφαιρέστε τον αφρό και αφήστε το να σιγοβράσει για 15 λεπτά.

ΣΟΥΠΑ

Καθαρίστε, ξεφλουδίστε και κόψτε τα λαχανικά σε μικρούς κύβους. Κρατήστε τα στην άκρη. Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε τα λαχανικά με ελαιόλαδο. Καλύψτε με τον ζωμό από ψάρι και προσθέστε το σαφράν.

Αφήστε το να σιγοβράσει για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Μόλις τα λαχανικά μαλακώσουν, προσθέστε τα φιλέτα πεσκαντρίτσας κομμένα σε μεγάλα κομμάτια. Αφήστε το να σιγοβράσει για 5 λεπτά.

Διορθώστε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού.

Πριν το σερβίρισμα, πασπαλίστε με εστραγκόν και σερβίρετε ζεστό.



Η πεσκαντρίτσα, γνωστή και ως «ψάρι-ψαράς», ζει σε βάθη από 100 έως 1.000 μέτρα. Είναι κακή κολυμβήτρια και παραμένει αθέατη, προσελκύοντας τα θύματά της με το νημάτιο που διαθέτει. Το *Lophius piscatorius* είναι το ένα από τα δύο είδη πεσκαντρίτσας στον Ατλαντικό, μαζί με το *Lophius budegassa*. Αυτά τα είδη δεν κινδυνεύουν, σε αντίθεση με τη πεσκαντρίτσα της Κίνας, της οποίας τα μεγαλύτερα άτομα γίνονται όλο και πιο σπάνια.

ΦΙΛΕΤΑ ΚΥΠΡΙΝΟΥ

Με τηγανιτές κολοκύθες, σαλάτα από πράσινο μήλο και μαγιονέζα

Σεφ: Μάρτιν Πάκσαϊ, Ουγγαρία.

Συνταγή παρουσίαση στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Ολιβιέ Ροελίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων (1ο βραβείο, 2019).

Είδος: Κυπρίνος (*Cyprinus carpio*).



ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ κυπρίνου
- 500 γρ σέλινο
- 500 γρ κολοκύθα
- 100 γρ λεμόνι
- 500 γρ πράσινα μήλα
- 100 γρ πορτοκάλι
- 100 γρ λάιμ
- 1 κρόκος αυγού
- 100 γρ φρυγανιά
- 2 γρ αλάτι
- 2 γρ ζάχαρη
- 30 ml ελαιόλαδο
- 20 ml ηλιέλαιο
- Ζωμός αστακού

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

Κόβουμε το σέλινο και τα πράσινα μήλα σε μικρούς κύβους. Μαρινάρουμε με ελαιόλαδο, αλάτι και ζάχαρη. Προετοιμάζουμε μια σάλτσα με τον κρόκο αυγού, τη φρυγανιά, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού, πορτοκαλιού και λάιμ.

Κόβουμε την κολοκύθα σε μπαστούνια και τηγανίζουμε στο ηλιέλαιο. Κρατάμε στην άκρη..

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΨΑΡΙΟΥ

Κόβουμε φιλέτα και ξεκοκαλίζουμε το ψάρι. Πάστωμα των φιλέτων στον ζωμό αστακού. Κρατήστε τα ζεστά.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Συνδυάστε αρμονικά τα ζεστά φιλέτα κυπρίνου με τη σαλάτα σέλινο-μήλο, το μαγειρεμένο κολοκύθι και τη σάλτσα εσπεριδοειδών. Πασπαλίστε με φρεσκοκομμένο μαϊντανό πριν το σερβίρετε.



Ο **κυπρίνος** έχει χοντρό σώμα καλυμμένο με λέπια. Παρουσιάζει σκούρο πράσινο ή χάλκινο χρώμα στην πλάτη και πιο ανοιχτό χρώμα στην κοιλιά. Είναι το πιο γνωστό ψάρι γλυκού νερού στην Ευρώπη και ένα από τα κύρια είδη που εκτρέφονται παγκοσμίως. Ελέγξτε τις συνθήκες παραγωγής για την καλλιέργεια κυπρίνου.

ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΑΥΡΙΔΙ

Με σπαράγγια φλαμανδικού τύπου και πουρέ πατάτας



Σεφ: Μιχαήλ Άντζελο Βαν Λιέρ, Βέλγιο.

Συνταγή παρουσίαση στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Ολιβιέ Ροελίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων (2ο βραβείο, 2022).

Είδος: Γκριζοσαύριδο (*Trachurus trachurus*).

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ φιλέτα σαυρίδι
- 750 γρ λευκά ασπαράγγια
- 400 γρ πατάτες Bintje
- 20 γρ μαϊντανό
- 1 λεμόνι
- 7 αυγά
- 125 γρ βούτυρο αγελαδινό
- 20 γρ ξύδι
- 5 γρ μοσχοκάρυδο
- 10 γρ λευκό πιπέρι
- 20 γρ μουστάρδα Ντιζόν
- 50 γρ καστανή ζάχαρη
- Αλάτι (χονδρό ή λεπτό)

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

Ξεφλουδίστε, κόψτε και βράστε τις πατάτες σε αλατισμένο νερό. Μόλις βράσουν, στραγγίστε και πολτοποιήστε τις χρησιμοποιώντας μύλο για λαχανικά. Προσθέστε 25 γρ βούτυρο, αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και μουστάρδα.

ΨΑΡΙ

Σε μια κατσαρόλα, ανακατέψτε το ξύδι και την καστανή ζάχαρη. Βράστε και αφήστε το να βράσει για 2-3 λεπτά. Αλείψτε τα φιλέτα με αλάτι (χονδρό ή λεπτό) για 30 λεπτά, έπειτα ξεπλύνετε και στεγνώστε τα. Προθερμάνετε τον καπνιστήρα. Μόλις ζεσταθεί, τοποθετήστε τα φιλέτα μέσα για 5 λεπτά. Αφαιρέστε τα και αλείψτε τα με το μείγμα ξυδιού και ζάχαρης.

ΑΥΓΑ

Βράστε τα αυγά σφιχτά. Διαχωρίστε τα ασπράδια από τους κρόκους, ψιλοκόψτε τα ξεχωριστά και μετά ανακατέψτε τα μαζί. Διορθώστε τη γεύση με αλάτι, πιπέρι, μοσχοκάρυδο και χυμό λεμονιού. Προσθέστε 75 γρ λιωμένο βούτυρο και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ

Ξεφλουδίστε τα σπαράγγια και βράστε τα σε αλατισμένο νερό με 10 γρ βούτυρο για 6-7 λεπτά, παρακολουθώντας το βράσίμό τους. Ψήστε τα ελαφρά.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Τοποθετήστε τα ψημένα σπαράγγια στο κέντρο του πιάτου με τον πουρέ πατάτας δίπλα τους. Τοποθετήστε τα καπνιστά φιλέτα πάνω από τα σπαράγγια, αποφεύγοντας τα κεφάλια. Προσθέστε το μείγμα αυγών πάνω από τον πουρέ πατάτας. Τελειώστε με λίγο ξύσμα λεμονιού πάνω από τα αυγά. Σερβίρετε ζεστό.



Το σαυρίδι (*Trachurus trachurus*) έχει σπειροειδές και επιμήκες σώμα, με βαθιά εγκοπή στην ουρά. Η πλευρική γραμμή είναι καμπύλη και το πίσω μέρος της γραμμής έχει οστεώδη λέπια. Μια χαρακτηριστική μαύρη κηλίδα είναι ορατή κοντά στα βράγχια. Αυτό το μεταναστευτικό είδος βρίσκεται στα νερά του Ανατολικού Ατλαντικού, της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας. Τα σαυρίδια συνήθως παρατηρούνται σε μεγάλα κοπάδια, κολυμπώντας ενεργά κοντά στην επιφάνεια ή στα μεσαία νερά. Δεδομένου του σημαντικού ρόλου τους στα θαλάσσια οικοσυστήματα και της υψηλής εμπορικής τους αξίας, συνιστάται να επιλέγετε σαυρίδια μήκους τουλάχιστον 27 cm που προέρχονται από βιώσιμους πληθυσμούς.

ΜΟΥΓΓΡΙ BLANQUETTE Με γλασαρισμένα λαχανικά



Σεφ: Αντουάν Μοάλ, Γαλλία.

Συνταγή παρουσίαση στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Ολιβιέ Ροελίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων (3ο βραβείο, 2018).

Είδος: Μουγγρί (*Conger conger*).

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μουγγρί
- 250 γρ κόκαλα ψαριού
- 300 γρ καρότα
- 20 γρ εσάλोट
- 250 γρ γουλί
- 1 μπουκέτο γαρνιτούρα
- 10 γρ λεμόνι
- 40 γρ κρεμμύδια
- 10 ml κρέμα γάλακτος
- 150 γρ βούτυρο
- 1 κρόκος αυγού
- 30 γρ αλεύρι
- 30 γρ ζάχαρη
- Μανιτάρια
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Ξεφλουδίζετε και πλύνετε τα λαχανικά. Κόψτε τα καρότα και τα γούλια σε κομμάτια. Σοτάρετε τα μανιτάρια στο βούτυρο. Αφήστε τα στην άκρη.

ΜΟΥΓΓΡΙ

Καθαρίστε, κόψτε, φιλετάρετε και ξεκοκαλίστε το ψάρι. Βυθίστε τα κόκαλα σε νερό για να αφαιρέσετε τις ακαθαρσίες. Φυλάξτε τα στο ψυγείο. Ετοιμάστε το ζωμό ψαριού: Σε ένα τηγάνι, σοτάρετε ένα ψιλοκομμένο κρεμμύδι, προσθέστε τα κόκαλα ψαριού και καλύψτε τα μέχρι τη μέση με νερό. Μαγειρέψτε για 50 λεπτά με το μπουκέτο γαρνιτούρας. Αφήστε να κρυώσει. Μαγειρέψτε το μουγγρί και φτιάξτε τη σάλτσα: Κόψτε τα φιλέτα ψαριού σε κομμάτια των 50 g, σοτάρετέ τα σε βούτυρο σε ένα τηγάνι με ψιλοκομμένα κρεμμύδια και στη συνέχεια προσθέστε το κρύο ζωμό ψαριού μέχρι να καλυφθούν. Αφήστε να βράσει και στη συνέχεια αφαιρέστε τα κομμάτια ψαριού.

ΣΑΛΤΣΑ

Ετοιμάστε τη σάλτσα βελουτέ (Ρου: 50 γρ. βούτυρο, 50 γρ. αλεύρι, 1 λίτρο ζωμό ψαριού). Προσθέστε τον ζεστό ζωμό ψαριού στο κρύο ρου, αφήστε να πάρει βράση. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και, την τελευταία στιγμή, πυκνώστε με έναν κρόκο αυγού και προσθέστε χυμό λεμονιού. Η σάλτσα δεν πρέπει να βράσει ξανά.

Μόλις η σάλτσα μπλανκέτ είναι έτοιμη, προσθέστε ξανά τα κομμάτια του ψαριού.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Σε ζεστά βαθιά πιάτα, τοποθετήστε τα κομμάτια του ψαριού και προσθέστε τα ζεστά λαχανικά. Καλύψτε τα πάντα με τη σάλτσα.



Το μουγγρί έχει μακρύ και φιδίσιο σώμα και ζει σε βραχώδεις βυθούς σε βάθος μεταξύ 0 και 300 μέτρων στον Ατλαντικό, τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα.

Κρύβεται στις πέτρες, στις σχισμές και στα ναυάγια κατά τη διάρκεια της ημέρας και εξέρχεται τη νύχτα για να κυνηγήσει.

Οι βιολογικές του ιδιότητες δεν είναι ακόμα επαρκώς μελετημένες, γι' αυτό συνιστάται να καταναλώνεται με μέτρο. Με τη σωστή τεχνική για να αφαιρεθούν τα πολλά κόκαλα, το σφιχτό του κρέας εκτιμάται από τους γνώστες.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ TERRINE

Είδος: Μπακαλιάρος Haddock (*Melanogrammus aeglefinus*)
ή Μπακαλιάρος Saithe (*Pollachius virens*).

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. φιλέτα από ψάρι (όπως Μπακαλιάρος Haddock ή Μπακαλιάρος Saithe, χωρίς κόκαλα)
- 3 αυγά
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος ή crème fraîche
- 1 μικρό κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό (περίπου 10 γρ.), ψιλοκομμένο
- 50 γρ. ψωμί τριμμένο
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι, κατά βούληση
- Χυμός από 1/2 λεμόνι

ΓΙΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

- Ελαφριά μαγιονέζα ή σάλτσα γιαουρτιού με λεμόνι
- Μια φρέσκια, τραγανή πράσινη σαλάτα

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΨΑΡΙ

Ξεπλύνετε και στεγνώστε τα φιλέτα ψαριού. Κόψτε τα σε κομμάτια και βάλτε τα σε ένα μπλάντερ. Χτυπήστε τα μέχρι να ψιλοκοπούν, αλλά όχι εντελώς, ώστε να διατηρήσουν κάποια υφή.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΕΙΓΜΑΤΟΣ

Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά με την κρέμα. Προσθέστε το κρεμμυδάκι, το σκόρδο, τον μαϊντανό και το τριμμένο ψωμί. Ανακατέψτε καλά. Στη συνέχεια προσθέστε το ψιλοκομμένο ψάρι και ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές. Προσθέστε αλάτι, πιπέρι και χυμό λεμονιού.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C (350°F). Λαδώστε ένα ταψί με ελαιόλαδο και ρίξτε το μείγμα στο ταψί. Ψήστε για 40 έως 45 λεπτά, ή μέχρι το μείγμα με το ψάρι να είναι σφιχτό και χρυσαφένιο στην κορυφή. Ένα μαχαίρι που μπαίνει στο κέντρο πρέπει να βγαίνει καθαρό.

ΨΥΞΗ

Αφήστε το ψωμί να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου πριν το αφαιρέσετε από το ταψί. Αυτό το πιάτο μπορεί να σερβιριστεί ζεστό, σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Σερβίρετε την terrine σε χοντρές φέτες με σπιτική μαγιονέζα άνηθου ή σάλτσα γιαουρτιού με λεμόνι. Συνοδεύστε την με μια σαλάτα από μπάσες ή ρόκα για ένα ελαφρύ και ισορροπημένο γεύμα.

Ο Μπακαλιάρος Haddock (*Melanogrammus aeglefinus*) έχει σπειροειδές σώμα με ασημί-γκρι πλάτη, λευκή κοιλιά και μια σκοτεινή κηλίδα κάτω από την πλευρική γραμμή του. Διαθέτει ένα μικρό άγκιστρο στο κάτω σαγόνι του. Αυτό το βενθοπελαγικό είδος βρίσκεται κοντά σε βραχώδεις, χαλικώδεις ή αμμώδεις βυθούς σε βάθη μεταξύ 40 και 300 μέτρων στον Βορειοανατολικό Ατλαντικό, από την Ισλανδία και τη βόρεια Νορβηγία έως τον Κόλπο της Βισκαίας, καθώς και στον Βορειοδυτικό Ατλαντικό. Προτιμάτε μπακαλιάρους μήκους άνω των 46 cm από βιώσιμους πληθυσμούς.

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΡΕΓΓΑ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ CHIOGGIA

Με πατάτες, βούτυρο με πλαγκτόν και μήλο

Μαγειρεύει: Marcin Popielarz, Πολωνία.

Η συνταγή παρουσιάστηκε στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Olivier Roellinger για την προστασία των θαλάσσιων πόρων (2019).

Είδος: Ρέγγα (*Clupea harengus*).



ΜΕΘΟΔΟΣ

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΡΕΓΓΑ ΣΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ CHIOGGIA ΚΑΙ ΜΑΡΙΝΑΔΑ ΞΙΔΙΟΥ

Κόψτε τα παντζάρια Chioggia σε λεπτές φέτες. Σε μια κατσαρόλα, ζεστάνετε το ξίδι λευκού κρασιού, το ξίδι μηλίτη, 150 γρ. ζάχαρη, τα φύλλα δάφνης, το ψιλοκομμένο σκόρδο και τη μισή ποσότητα άνηθου μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Αφήστε να κρυώσει ελαφρώς. Βυθίστε τα φιλέτα της ρέγγας στη μαρινάδα και αφήστε τα να μαρινarisτούν στο ψυγείο για 24 ώρες.

ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΚΡΕΜΑ

Καθαρίστε και κόψτε τις πατάτες σε κομμάτια. Βράστε τις σε αλατισμένο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε τις και λιώστε τις ενώ είναι ακόμα ζεστές. Προσθέστε 100 γρ. βούτυρο, 250 ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών και 200 ml ελαφριά κρέμα γάλακτος μέχρι να δημιουργηθεί ένας λείος πουρές. Αλατίστε και κρατήστε ζεστό.

ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ ΣΤΟ ΞΙΔΙ

Κόψτε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες. Βράστε 100 ml ξίδι λευκού κρασιού και 50 γρ. ζάχαρη. Μαγειρέψτε τα κρεμμύδια για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια αφήστε τα να κρυώσουν.

WHITE ENDIVE ΛΕΥΚΗ ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ

Κόψτε και ξεχωρίστε τα εσωτερικά φύλλα. Βουτήξτε τα ελαφρώς με ελαιόλαδο και αλατίστε. Αφήστε τα να κρυώσουν.

ΛΑΔΙ ΑΝΗΘΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΝΚΤΟΝ

Ανακατέψτε 500 ml ηλιέλαιο, 50 γρ. άνηθο και πλαγκτόν (εάν είναι διαθέσιμο). Στραγγίξτε το μείγμα σε σουρωτήρι. Αποθηκεύστε σε ένα μπουκάλι για να το χρησιμοποιείτε ως σάλτσα.

ΑΝΗΘΟΣ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟΣ & ΣΥΜΠΙΕΣΜΕΝΟ ΜΗΛΟ ΣΤΟ ΛΑΔΙ ΠΛΑΝΚΤΟΝ

Κρατήστε τις άκρες του άνηθου σε παγωμένο νερό. Κόψτε το μήλο Reinette σε λεπτές φέτες και σφραγίστε τα σε αεροστεγή σακούλα μαζί με το λάδι πλαγκτόν και άνηθου. Διαφορετικά, αφήστε το να μαρινarisτεί για 30 λεπτά.

ΣΑΛΤΣΑ ΡΑΝΤΣ (ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟ)

Χτυπήστε μαζί τη μαγιονέζα, 100 ml κρέμα γάλακτος και 125 ml βούτυρο. Προσθέστε 10 γρ. μουστάρδα Dijon. Αλατίστε και αφήστε στο ψυγείο.

ΑΠΛΗ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΛΟΣ

Ανακατέψτε το ελαιόλαδο, λίγες σταγόνες ξίδι και αλάτι για μια ελαφριά βινεγκρέτ. Χρησιμοποιήστε την για να αλατίσετε τα λαχανικά.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ & ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Τοποθετήστε τα φιλέτα της μαρινarisμένης ρέγγας σε σχήμα καμπύλης. Βάλτε τον πουρέ πατάτας και διακοσμήστε με τα συμπιεσμένα μήλα και φρέσκο άνηθο. Προσθέστε τα κρεμμύδια που έχετε ζεματίσει σε ξύδι και τοποθετήστε λευκή πικραλίδα. Ρίξτε τη σάλτσα ranch στο πιάτο, ραντίστε με άνηθο και λάδι πλαγκτόν και ολοκληρώστε με απλό ντρέσινγκ.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ. ρέγγα (αλατισμένη)
- 300 γρ. μήλα Reinette
- 150 γρ. παντζάρια Chioggia
- 120 γρ. άνηθο
- 25 γρ. σκόρδο
- 200 γρ. κρεμμύδια
- 400 γρ. πατάτες
- 150 ml ελαιόλαδο (λάδι από κουκούτσια ελιάς)
- 125 ml βούτυρο
- 250 ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών
- 200 ml ελαφριά κρέμα γάλακτος
- 500 ml ημίπαχο γάλα
- 1 αυγό
- 10 γρ. μουστάρδα Dijon
- 3 γρ. φύλλα δάφνης
- 275 γρ. ζάχαρη
- 175 ml ξίδι από μηλίτη
- 175 ml ξίδι από λευκό κρασί



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30' | ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 10' | ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

ΨΕΥΤΙΚΟ ΣΕΒΙΤΣΕ ΚΡΑΝΙΟΥ

Μάγειρας: Carlos Alberto Espinal.
Είδος: Κρανιός (*Argyrosomus Regius*).

ΥΛΙΚΑ

- 700 γρ φιλέτα κρανιού (1,3 έως 1,5 κιλό ψάρι)
- 2 κόκκινα κρεμμύδια
- 4 κλωνάρια σέλινο
- Ένα ματσάκι κόλιανδρο
- 4 φρούτα του πάθους
- 1 μεγάλο πορτοκάλι
- 2 μεγάλα λεμόνια
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι
- Φρέσκια πιπεριά ή πιπερόντσινι (ανάλογα με την γεύση)

Αυτό το δροσιστικό και πικάντικο πιάτο ονομάζεται «Fake Ceviche» (ψεύτικο ceviche) επειδή δεν χρησιμοποιεί ωμό ψάρι. Αντ’ αυτού, το πιάτο περιέχει κομμένα σε κύβους φιλέτα κρανιού με το δέρμα τους. Το τηγανισμένο, τραγανό δέρμα του κρανιού έρχεται σε αντίθεση με τις δροσιστικές γεύσεις του ceviche, δημιουργώντας ένα πιάτο που ταιριάζει τόσο το χειμώνα όσο και το καλοκαίρι.

ΦΙΛΕΤΟ ΚΡΑΝΙΟΥ

Καθαρίστε το φιλέτο και κόψτε προσεκτικά κατά μήκος και των δύο πλευρών της πλευρικής γραμμής για να αφαιρέσετε τα κόκαλα. Κόψτε το φιλέτο σε τετράγωνα 4 cm x 4 cm, διατηρώντας το δέρμα. Αφήστε το στην άκρη.

MIDDLE - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

- Κόψτε τα κόκκινα κρεμμύδια σε λεπτές λωρίδες.
- Κόψτε τα κοτσάνια του σέλινου σε λεπτές φέτες ή κύβους.
- Ψιλοκόψτε τα φύλλα του κόλιανδρου

RIGHT - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟ «LECHE DE TIGRE» (Μαρινάδα εσπεριδοειδών):

- Βάλτε τον πολτό του φρούτου του πάθους σε ένα κόσκινο. Πιέστε τον πολτό με ένα κουτάλι για να εξαγάγετε το χυμό, πετώντας τους σπόρους.
- Στύψτε το χυμό πορτοκαλιού και λεμονιού και ανακατέψτε τον με το χυμό του φρούτου του πάθους.
- Ψιλοκόψτε την καυτερή πιπεριά ή τις πιπερίτσες και προσθέστε τις στο μείγμα χυμού, προσαρμόζοντας την ποσότητα ανάλογα με το επιθυμητό επίπεδο πικάντικης γεύσης.

- Προσθέστε αλάτι και πιπέρι σύμφωνα με τη γεύση σας.
- Ρίξτε μια μικρή ποσότητα ελαιόλαδου στο μείγμα.
- Προσθέστε τα κομμένα κρεμμύδια, το σέλινο και τον κόλιανδρο στο μείγμα χυμού.
- Αφήστε το μείγμα να σταθεί για 15-20 λεπτά.

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΤΟΝ ΚΡΑΝΙΟ

- Ζεστάνετε ένα τηγάνι ή μια σχάρα σε υψηλή θερμοκρασία. Λαδώστε με ελαιόλαδο.
- Τοποθετήστε τα τετράγωνα κομμάτια του κρανιού με την πλευρά του δέρματος προς τα κάτω. Μαγειρέψτε χωρίς να τα γυρίσετε μέχρι το δέρμα να γίνει τραγανό. Αν προτιμάτε το φιλέτο να είναι ελαφρώς ψημένο, χρησιμοποιήστε υψηλή θερμοκρασία και ψήστε γρήγορα για περίπου 3-5 λεπτά. Αν προτιμάτε μέτρια ή καλά ψημένο, χαμηλώστε τη θερμοκρασία και αφήστε το ψάρι να μαγειρευτεί για περίπου 7-10 λεπτά.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- Μόλις το ψάρι είναι έτοιμο, μεταφέρετε τα τετράγωνα σε μια πιατέλα σερβιρίσματος.
- Ρίξτε μια γενναιόδωρη ποσότητα Leche de Tigre (μαρινάδα εσπεριδοειδών) πάνω σε κάθε τετράγωνο ψαριού.
- Σερβίρετε αμέσως, συνοδεύοντας με κράκερ ή ψωμί, όπως ελληνικός ντάκος ή ιταλική φριζέλα.



ΚΡΑΝΙΟΣ ΑΠΟ ΑΛΙΕΙΑ ΨΗΤΟΣ

Με φύκια, ριζότο με εσπεριδοειδή και σάλτσα λεμονιού



Μάγειρας: Florian Pereira, Γαλλία.

Συνταγή παρουσιασμένη στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Olivier Roellinger, για την προστασία των θαλάσσιων πόρων (3ο βραβείο, 2021).

Είδος: Κρανιός (*Argyrosomus regius*).

ΥΛΙΚΑ

- 600 γρ ή 4 φιλέτα κρανιού (αλιευμένα με παραγάδι)
- 400 γρ καθαρισμένα κυδώνια
- 2 φύλλα αποξηραμένων φυκιών νορί
- 1,5 L ζωμός ψαριού
- 250 γρ ρύζι Arborio
- 50 γρ πράσινες ελιές
- 100 γρ κρεμμύδια
- 2 λεμόνια
- 2 λεμόνια lime
- ½ μάτσο λεμονόχορτο
- ½ μάτσο βασιλικό
- 50 γρ φινόκιο
- 100 γρ τυρί Παρμεζάνα
- 125 γρ βούτυρο με φύκια Bordier
- 20 ml Ricard ή άλλο ποτό με γεύση γλυκάνισου
- 200 ml λευκό κρασί
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΨΑΡΙ

Διατηρήστε τα φιλέτα στο ψυγείο μέχρι την ώρα του μαγειρέματος.

ΡΙΖΟΤΟ

Sweat Σωτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια σε ελαιόλαδο, προσθέστε το ρύζι και ανακατέψτε μέχρι να γίνει ελαφρώς διαφανές. Σβήστε με το λευκό κρασί και αφήστε το να μειωθεί. Προσθέστε σταδιακά 1,35 L ζωμού ψαριού ανακατεύοντας, και αφήστε το να μαγειρευτεί για περίπου 14 λεπτά.

ΣΑΛΤΣΑ

Βάλτε το Ricard σε μια κατσαρόλα και προσθέστε τα υπόλοιπα 150 ml ζωμού ψαριού. Αφήστε να αρωματιστεί με το λεμονόχορτο, μειώστε το και χτυπήστε το με 75 γρ βούτυρο και 75 γρ βούτυρο με φύκια. Προσθέστε τον χυμό ενός κίτρινου λεμονιού και προσαρμόστε την γεύση.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ

Σοτάρετε τα φιλέτα σε 75 γρ. βούτυρο με φύκια για 2-3 λεπτά. Ξεφλουδίστε ένα λάιμ πάνω από τα φιλέτα. Σοτάρετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, προσθέστε τα κυδώνια και σβήστε με λευκό κρασί. Ολοκληρώστε το ριζότο ανακατεύοντας το παρμεζάνα (κρατήστε λίγες φέτες για το σερβίρισμα) και 75 γρ. βούτυρο. Κόψτε ένα λάιμ και ένα κίτρινο λεμόνι σε φέτες, κρατώντας μόνο τα φλούδια. Προσθέστε τα φλούδια, τις ψιλοκομμένες ελιές και τον ψιλοκομμένο βασιλικό στο ριζότο.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Τοποθετήστε το ριζότο στο κέντρο του πιάτου και βάλτε από πάνω το φιλέτο. Πασπαλίστε το ψιλοκομμένο νόρι πάνω από το δέρμα του ψαριού και βάλτε τα κοχύλια γύρω του. Χρησιμοποιήστε ένα μαντολίνο για να κόψετε το φινόκιο σε λεπτές φέτες για να προσθέσετε ύψος, μαζί με τις φλούδες παρμεζάνας. Ανακατέψτε τη σάλτσα και ρίξτε την πάνω από το πιάτο ενώ είναι ζεστή.

Ο **κρανιός** είναι ένα μεταναστευτικό ψάρι με μακρύ σώμα, ασημένιο χρώμα, πιο σκοτεινό στην πλάτη. Ζει στα νερά του ανατολικού Ατλαντικού, της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας. Στη Γαλλία, την άνοιξη, ανεβαίνει στο στόμιο του ποταμού Gironde για να αναπαραχθεί. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων για την κατάσταση των αποθεμάτων του, πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Επιλέξτε κρανιό που έχει αλιευθεί με παραγάδι ή έχει εκτραφεί με βιώσιμες πρακτικές.

ΜΑΥΡΟΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΨΗΤΟΣ με κρεμώδη πολέντα και αφρό Dubarry

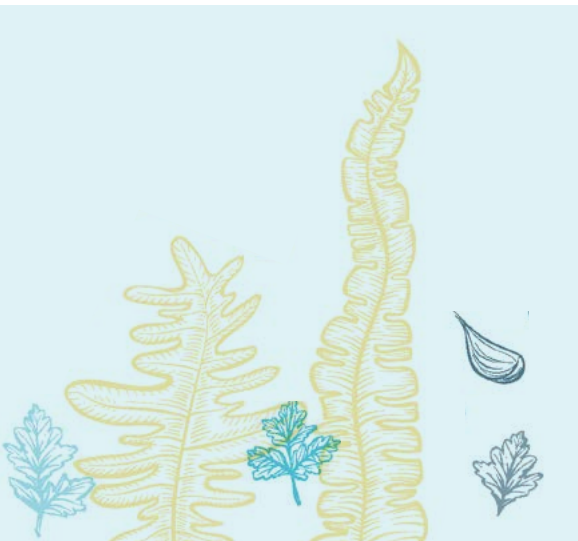


Μάγειρας: Νατάσα Μοριν, Γαλλία.
Συνταγή που παρουσιάστηκε στον Ευρωπαϊκό Διαγωνισμό
Μαγειρικής Ολιβιέ Ρελλίνγκερ για τη διατήρηση των θαλάσσιων
πόρων (4ο βραβείο, 2012).

Είδος: Μαύρος μπακαλιάρος (*Pollachius virens*).

25

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ - ΒΙΩΣΙΜΗ ΚΟΥζίΝΑ



ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ φιλέτο μαύρου μπακαλιάρου (με πέτσα)
- ½ κουνουπίδι
- Μερικά κλωνάρια άνηθου
- 120 γρ λεπτό σιμιγδάλι για πολέντα
- 0,8 L κρέμα γάλακτος
- 0,7 L γάλα
- 40 γρ αλάτι βουτύρου
- Ελαιόλαδο
- Λευκό πιπέρι
- Αλάτι, χοντρό αλάτι και αλάτι από τη Γκέραντ

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ & ΠΟΛΕΝΤΑ

Ζεσταίνετε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και το βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Ρίξτε σταδιακά την πολέντα ανακατεύοντας συνεχώς. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για λίγα λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς. Αλατίστε κατά βούληση και διατηρήστε ζεστό το μείγμα.

ΨΑΡΙ

Βεβαιωθείτε ότι τα φιλέτα είναι χωρίς κόκκαλα. Κόψτε τα φιλέτα σε 4 ίσα κομμάτια. Τοποθετήστε τα σε μια πλάκα ψησίματος (με την πλευρά του κρέατος προς τα κάτω), αλατίστε και απλώστε ελαφρά ελαιόλαδο. Ψήστε στο φούρνο στους 120°C για 10 λεπτά.

ΣΑΛΤΣΑ

Αφρός Dubarry (αφρός κουνουπιδιού):

Αφαιρέστε τα φύλλα και κόψτε το κουνουπίδι σε μικρές φουντίτσες. Μαγειρέψτε το κουνουπίδι αργά σε μια κατσαρόλα με την κρέμα γάλακτος, αποφεύγοντας να βράσει. Αλατίστε. Ανακατέψτε το κουνουπίδι με την κρέμα μέχρι να αποκτήσει λεία υφή. Περάστε το από ψιλό κόσκινο για να αφαιρέσετε τα μικρά κομμάτια. Ρίξτε το υγρό σε ένα δοχείο (τύπου σιφονιού), κλείστε το και διατηρήστε ζεστό σε μπεν μαρί. Φορτίστε το δοχείο (τύπου σιφονιού) με αέριο.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Χρησιμοποιώντας ένα δαχτυλίδι μαγειρικής, σερβίρετε την πολέντα. Τοποθετήστε το φιλέτο του μπακαλιάρου από πάνω. Καλύψτε με τον αφρό Dubarry. Πασπαλίστε με fleur de sel Guérande και γαρνίρετε με κλωνάρια άνηθου. Τελειώστε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο.

Ο μαύρος μπακαλιάρος (*Pollachius virens*) έχει μακρόστενο, πλευρικά συμπιεσμένο σώμα με μυτερό κεφάλι και ελαφρώς προεξέχον κάτω σαγόνη. Η πλευρική του γραμμή είναι ανοιχτόχρωμη και ευθεία. Το είδος αυτό βρίσκεται στα ύδατα του Βόρειου Ατλαντικού, από την ακτή έως βάθη 200 μέτρων. Ζει σε μεσαία βάθη ή κοντά στον βυθό, όπου κυνηγάει τη λεία του. Ο μαύρος μπακαλιάρος συχνά συγχέεται με τον γάδο, αλλά μπορεί να διακριθεί από την εμφάνιση και τις προτιμήσεις του ως προς τον βιότοπο. Προτιμάει μαύρους μπακαλιάρους μεγέθους άνω των 55 cm, που έχουν αλιευθεί με παραγάδι, από βιώσιμους πληθυσμούς.

ΤΑΟΥΛΚΙ ΠΑΝΕ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

με λεμόνι και πουρέ πατάτας

Είδος: Ταούκι (*Merlangius merlangus*).

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα ταούκι
- 2 κουταλιές της σούπας φρυγανιά
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο σχοινόπρασο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 λεμόνι (ζύσμα + χυμός)
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι
- 800 γρ πατάτες
- 20 ml γάλα
- 40 γρ βούτυρο
- Αλάτι, πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

Ξεφλουδίστε και κόψτε τις πατάτες σε κομμάτια. Βράστε τις σε αλατισμένο νερό για περίπου 15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε και λιώστε τις με το βούτυρο και το ζεστό γάλα. Αλατίστε και πιπερώστε.

ΠΑΝΕ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

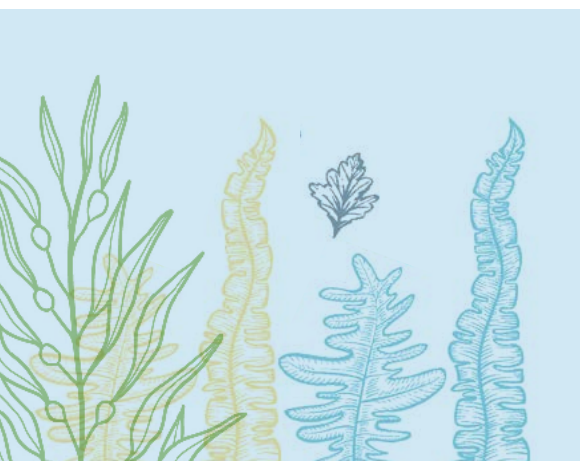
Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη φρυγανιά, το μαϊντανό, το σχοινόπρασο, το σκόρδο, το ζύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.

ΤΑΟΥΚΙ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 200°C (390°F). Τοποθετήστε τα φιλέτα σε μια πλάκα ψησίματος με χαρτί ψησίματος. Ρίξτε ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού. Απλώστε ομοιόμορφα το μείγμα με τα βότανα πάνω στα φιλέτα. Ψήστε για 10-12 λεπτά μέχρι να ροδίσουν και να μαγειρευτούν καλά.

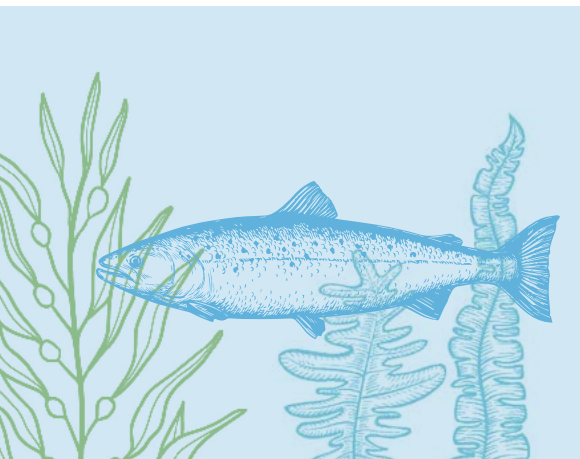
ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Τοποθετήστε τα φιλέτα δίπλα στον κρεμώδη πουρέ πατάτας. Ρίξτε λίγο περισσότερο χυμό λεμονιού και σερβίρετε με μια φρέσκια πράσινη σαλάτα ή ψητά λαχανικά.



Το ταούκι (*Merlangius merlangus*) έχει μακρόστενο σώμα με προεξέχον άνω σαγόνι, μαύρη κηλίδα στη βάση του θωρακικού πτερυγίου και σκούρα πλευρική γραμμή. Αυτό το βενθοπελαγικό είδος ζει κοντά στον βυθό της θάλασσας, συνήθως σε χαλικώδεις ή λασπώδεις βυθούς σε βάθη που κυμαίνονται από 10 έως 200 μέτρα. Βρίσκεται στα νερά του Βορειοανατολικού Ατλαντικού (από τη βόρεια Νορβηγία έως την Πορτογαλία), τη Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα. Προτιμάει ταούκια μεγέθους άνω των 25 cm, που έχουν αλιευθεί με παραγάδι, από βιώσιμους πληθυσμούς.

ΧΕΙΛΟΝΑΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ



Μάγειρας: Sébastien Delorme, Γαλλία.

Συνταγή που παρουσιάστηκε στον ευρωπαϊκό διαγωνισμό μαγειρικής Olivier Roellinger για την προστασία των θαλάσσιων πόρων (2ο βραβείο, 2023).

Είδος: Χειλονάρι (*Chelon labrosus*).

ΥΛΙΚΑ

- 800 γρ φιλέτα χειλονάρι
- ½ κουνουπίδι
- 500 γρ rak choi
- 40 ml κρέμα γάλακτος
- 150 γρ βούτυρο
- 100 γρ αλεύρι
- 2 πράσινα λεμόνια
- ¼ μάτσο μαϊντανό
- 50 γρ κουκουνάρι
- 2 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΨΑΡΙ

Αλευρώστε τα φιλέτα και από τις δύο πλευρές.

Τσιγαρίστε τα σε ένα τηγάνι με το υπόλοιπο βούτυρο μέχρι να ροδίσουν καλά. Ρίξτε αρκετό βούτυρο κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

ΚΡΕΜΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙΟΥ

Κόψτε το κουνουπίδι σε κομμάτια και βράστε το με την κρέμα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μπορεί να το διαπεράσει εύκολα ένα μαχαίρι. Αλατοπιπερώστε.

Χτυπήστε το κουνουπίδι μέχρι να γίνει λείο και κρεμώδες. Κρατήστε το ζεστό.

ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

Βράστε τα φύλλα του rak choi σε αλατισμένο νερό για 1 λεπτό. Πριν το σερβίρετε, τσιγαρίστε τα στο τηγάνι με το ελαιόλαδο και μετά αλατοπιπερώστε.

ΣΑΛΤΣΑ

Ετοιμάστε ένα βούτυρο noisette με 100 γρ. βούτυρο. Αφαιρέστε από τη φωτιά και προσθέστε ελαφρώς καβουρδισμένα κουκουνάρια, κομμάτια λάιμ και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Απλώστε μια στρώση κρέμας κουνουπιδιού στο πιάτο. Προσθέστε το rak choi. Τοποθετήστε το φιλέτο ψαριού από πάνω και καλύψτε με τη σάλτσα.

Υπάρχουν διάφορα είδη κέφαλων, που ονομάζονται επίσης «mugil»: το χελονάρι (*Chelon labrosus*), Μυξινάρι (*Liza aurata*), κέφαλος (*Mugil cephalus*) και μαυράκι (*Liza ramada*). Την άνοιξη, αυτά τα ψάρια μεταναστεύουν σε κοπάδια προς εκβολές ποταμών, λιμνοθάλασσες και ποτάμια για να τραφούν με μικρά σκουλήκια, φύκια και καρκινοειδή, πριν επιστρέψουν στη θάλασσα για να γεννήσουν τα αυγά τους. Αν και σχετικά άγνωστη στους καταναλωτές, ο κέφαλος αποτελεί μια βιώσιμη εναλλακτική λύση έναντι των υπερεκμεταλλευόμενων ειδών. Ωστόσο, λόγω των περιορισμένων επιστημονικών δεδομένων σχετικά με τον πληθυσμό της, θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο.

ΛΑΒΡΑΚΙ ΜΕ ΒΛΗΤΑ ΚΑΙ ΟΥΖΟ ΣΕ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

Μαγείρισσα: Nena Ismirnoglou.

Πιάτο προτεινόμενο από την εταιρεία «The Concrete Project»

Είδος: Λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*).

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φιλέτα από λαβράκι, αλατοπιπερωμένα
- 1.200 γρ. (ζυγισμένα ακαθάριστα) βλήτα, καθαρισμένα (Ξεχωρίζουμε τα φύλλα από τα τρυφερά κοτσάνια. Τα φύλλα τα αφήνουμε ολόκληρα, ενώ τα τρυφερά κοτσάνια τα ψιλοκόβουμε)
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε καρέ
- 1 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
- 60 ml χυμός λεμονιού
- 60 ml ούζο
- 70 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ζεστάνετε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε τα φιλέτα λαβρακιού για περίπου 1-2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν.

Αφαιρέστε τα με τρυπητή κουτάλα και αφήστε τα στην άκρη.

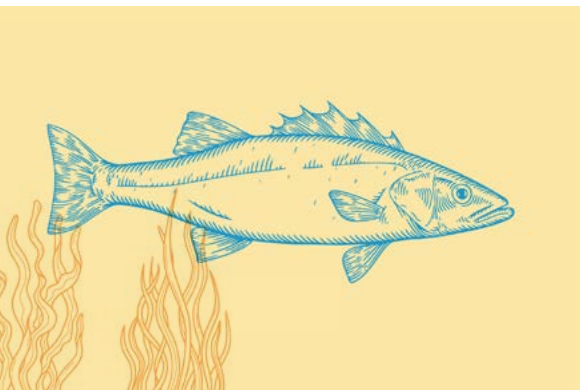
Στην ίδια κατσαρόλα, σοτάρετε τα κρεμμύδια και τα ψιλοκομμένα κοτσάνια από τα βλήτα για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Προσθέστε τα κοτσάνια από τα βλήτα, τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και περίπου 100 ml νερού. Αφήστε να μαγειρευτούν για 6-7 λεπτά, μέχρι τα λαχανικά να μαλακώσουν ελαφρώς.

Τοποθετήστε προσεκτικά τα φιλέτα ψαριού πάνω από τα χόρτα, αλατοπιπερώστε και ρίξτε το ούζο και το χυμό λεμονιού.

Συνεχίστε το μαγείρεμα για 7-8 λεπτά ακόμα, μέχρι το ψάρι να είναι καλά ψημένο και οι γεύσεις να έχουν αναμιχθεί.

Αφαιρέστε από τη φωτιά και σερβίρετε αμέσως.



Το ευρωπαϊκό λαβ (*Dicentrarchus labrax*) έχει μακρόστενο σώμα με γκρι πλάτη και λευκή κοιλιά, με κάτω γνάθο μακρύτερη από την άνω γνάθο. Είναι παράκτιο βενθοπελαγικό είδος που ζει κοντά σε αμμώδεις ή βραχώδεις βυθούς και μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε υφάλμυρα νερά. Αλιεία: ελέγξτε τη βιωσιμότητα της αλιευτικής ζώνης πριν αγοράσετε άγριο λαβράκι. Προτιμήστε αλιευμένα με παραγάδι, άτομα άνω των 42 cm (Κόλπος της Βισκαΐας), 37 cm (Κόλπος του Λιονταριού) ή 45 cm (άλλες περιοχές). Εκτροφής: Ελέγξτε τις συνθήκες παραγωγής.

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

σε λαδόκολλα με Σέλινο, Κάππαρη και Ντοματίνια

Μάγειρας: Panagiotis Sifakas.

Είδος: Λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*).

ΥΛΙΚΑ

- 4 λαβράκια, καθαρισμένα σε φιλέτα (ζητήστε το από τον ψαρά)
- 3 κλωνάρια τρυφερού σέλινου, ψιλοκομμένα
- 8-10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 κουταλάκι του γλυκού κάππαρη σε αλάτι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 60 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C.

Σε μια επίπεδη επιφάνεια, τοποθετήστε δύο μεγάλα φύλλα λαδόκολλας τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο και βάλτε τα φιλέτα λαβρακίου πάνω τους.

Αλατίστε και πιπερώστε, στη συνέχεια περιχύστε με ελαιόλαδο.

Απλώστε το σέλινο, τα ντοματίνια, την κάππαρη και τα φρέσκα κρεμμυδάκια πάνω από τα φιλέτα. Κλείστε καλά το πακέτο σε λαδόκολλα.

Τοποθετήστε το σε ταψί και ψήστε για περίπου 20 λεπτά.

Βγάλετε από τον φούρνο, ανοίξτε προσεκτικά την λαδόκολλα για να αποφύγετε το κάψιμο από τον ατμό και τοποθετήστε τα φιλέτα με τα μυρωδικά σε πιάτο.

Περιχύστε με το ζουμί του ψησίματος και σερβίρετε αμέσως.



Το ευρωπαϊκό λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*) έχει μακρόστενο σώμα με γκρι πλάτη και λευκή κοιλιά, με κάτω γνάθο μακρύτερη από την άνω γνάθο. Είναι παράκτιο βενθοπελαγικό είδος που ζει κοντά σε αμμώδεις ή βραχώδεις βυθούς και μπορεί επίσης να αναπτυχθεί σε υφάλμυρα νερά. Αλιεία: ελέγξτε τη βιωσιμότητα της αλιευτικής ζώνης πριν αγοράσετε άγριο λαβράκι. Προτιμήστε αλιευμένα με παραγάδι, άτομα άνω των 42 cm (Κόλπος της Βισκαΐας), 37 cm (Κόλπος του Λιονταριού) ή 45 cm (άλλες περιοχές). Εκτροφής: Ελέγξτε τις συνθήκες παραγωγής.

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

Σεφ: Νένα Λάουρα Μαζόι / Άνα Γκ. Καμπάντο
Πόλη, Χώρα: Τσένο, Ποντεβέντρα, Ισπανία.
Είδος: Τσιπούρα (*Sparus aurata*).

ΥΛΙΚΑ

ΠΟΥΡΕΣ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ

- 1 κρεμμύδι
- 1 καρότο
- 1 κόκκινη πιπεριά και 1 πράσινη πιπεριά
- 1 μεγάλη ντομάτα
- 1 γιαούρτι άπαχο
- 1 μεγάλη κολοκύθα
- 1 αβοκάντο
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 3 κουταλιές της σούπας σπιτική σάλτσα ντομάτας
- Αλάτι, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (EVOO)

ΨΑΡΙ

- 2 μεγάλα φιλέτα τσιπούρας
 - ½ ποτήρι λευκό κρασί Ribeiro
 - Χυμός από μισό λεμόνι
 - Μαϊντανός
 - Σκόνη κρεμμυδιού
 - 1 σκελίδα σκόρδο
 - Ελαιόλαδο, πάπρικα, αλάτι
- Προετοιμασία

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΠΟΥΡΕΣ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ

Κόψτε όλα τα υλικά.

Σοτάρετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τις πιπεριές. Προσθέστε το καρότο και τη ντομάτα.

Προσθέστε την κολοκύθα κομμένη σε κομμάτια. Αφήστε τη να σιγοβράσει για 35-40 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά.

Αφήστε τη να κρυώσει και προσθέστε το αβοκάντο και το γιαούρτι. Πολτοποιήστε μέχρι να έχετε έναν λείο πουρέ..

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΤΣΙΠΟΥΡΑ

Αφαιρέστε τα φιλέτα και κόψτε τα σε κομμάτια.

Ετοιμάστε τη μαρινάδα με το λεμόνι, το κρασί, τον μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι, το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Προσθέστε το ψάρι και αφήστε το να μαριναριστεί στο ψυγείο για 1 ώρα.

Στραγγίξτε και τηγανίστε το σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Τοποθετήστε το σε χαρτί κουζίνας.

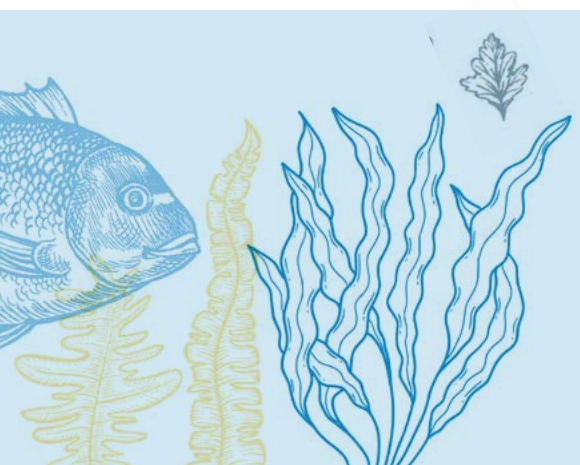
Η ευρωπαϊκή τσιπούρα (*Sparus aurata*), έχει ένα στιβαρό, οβάλ σώμα με μια χαρακτηριστική χρυσή λωρίδα ανάμεσα στα μάτια της. Ζει σε βραχώδεις ή αμμώδεις βυθούς σε παράκτια νερά, κυρίως στη Μεσόγειο Θάλασσα, τη Μαύρη Θάλασσα και τον ανατολικό Ατλαντικό. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων σχετικά με την κατάσταση των αποθεμάτων της, η αλιευόμενη τσιπούρα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Επιλέξτε τσιπούρα που έχει αλιευθεί με παραγάδι ή προέρχεται από ιχθυοκαλλιέργεια που χρησιμοποιεί βιώσιμες πρακτικές παραγωγής.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

Σεφ: Λαζαρίνα Δημητρόβα

Τοποθεσία: Φτιαγμένο στο σπίτι στη Σόφια, Βουλγαρία

Είδος: Τσιπούρα (*Sparus aurata*).



ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες καθαρισμένες
- 2 λεμόνια
- 1 κιλό πατάτες
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- Φρέσκο δεντρολίβανο
- Φρέσκο θυμάρι
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.

Απλώστε ένα φύλλο λαδόκολλας σε ένα ταψί.

Πλύνετε και στεγνώστε τα ψάρια, έπειτα κάντε ελαφρές χαρακιές για να απορροφήσουν καλύτερα τα μπαχαρικά. Κόψτε τα λεμόνια σε λεπτές ροδέλες.

Αλατίστε το εσωτερικό και το εξωτερικό των ψαριών.

Περιχύστε με ελαιόλαδο και πασπαλίστε με πιπέρι στο εσωτερικό.

Ξεφλουδίστε μια σκελίδα σκόρδου και κόψτε τη σε λεπτές φέτες.

Τοποθετήστε τις μέσα στο ψάρι, μαζί με μερικές ροδέλες λεμονιού.

Χωρίστε τα φύλλα του θυμαριού και, με τα κλωνάρια δεντρολίβανου, τοποθετήστε τα στο εσωτερικό του ψαριού.

Καθαρίστε τις πατάτες και κόψτε τις σε μεγάλα κομμάτια.

Τοποθετήστε τις γύρω από τις τσιπούρες στο ταψί. Αλατίστε και πιπερώστε, έπειτα περιχύστε με ελαιόλαδο.

Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε τις υπόλοιπες σκελίδες σκόρδου και διανείμετέ τις πάνω από τις πατάτες. Προσθέστε μερικά κλωνάρια δεντρολίβανου ανάμεσα στα κομμάτια της πατάτας.

Ψήστε στον προθερμασμένο φούρνο για 25-30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν καλά το ψάρι και οι πατάτες.

Η ευρωπαϊκή τσιπούρα (*Sparus aurata*) έχει ένα στιβαρό, οβάλ σώμα με μια χαρακτηριστική χρυσή λωρίδα ανάμεσα στα μάτια της. Ζει σε βραχώδεις ή αμμώδεις βυθούς σε παράκτια νερά, κυρίως στη Μεσόγειο Θάλασσα, τη Μαύρη Θάλασσα και τον ανατολικό Ατλαντικό. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων σχετικά με την κατάσταση των αποθεμάτων της, η αλιευόμενη τσιπούρα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Επιλέξτε τσιπούρα που έχει αλιευθεί με παραγάδι ή προέρχεται από ιχθυοκαλλιέργεια που χρησιμοποιεί βιώσιμες πρακτικές παραγωγής.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΕ “ΣΤΡΩΣΗ” ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Σεφ: Ντίνια Νικολάου

Είδος: Τσιπούρα (*Sparus aurata*).

ΥΛΙΚΑ

- 4 ολόκληρες καθαρισμένες τσιπούρες
- 1 μικρή κολοκύθα
- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα, καθαρισμένη και κομμένη σε μέτρια κομμάτια
- 3 καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε μέτρια κομμάτια
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε μέτρια κομμάτια
- 20 ντοματίνια
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 300 ml λευκό κρασί
- 100 ml ελαιόλαδο
- 80 γρ. βούτυρο
- 2-3 κλωνάρια φρέσκια μαντζουράνα
- 2 κ.γ. γλυκάνισο σε σπόρους
- Χυμός από 2 λεμόνια
- Αλάτι & πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200°C με αέρα. Καθαρίζετε την κολοκύθα, την κόβετε σε μικρά κομμάτια, αλατοπιπερώνετε και ραντίζετε με λίγο ελαιόλαδο. Απλώνετε την κολοκύθα, τη γλυκοπατάτα και τα καρότα σε ταψί με αντικολλητικό χαρτί και ψήνετε για 15 λεπτά. Αλατοπιπερώνετε τα ψάρια και τα ραντίζετε με το χυμό από 1 λεμόνι.

Βγάζετε το ταψί από τον φούρνο και προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα ντοματίνια. Τοποθετείτε τις τσιπούρες πάνω στα λαχανικά, κάνετε 2-3 μικρές χαρακιές στο δέρμα τους και πασπαλίζετε με τη μαντζουράνα και το γλυκάνισο. Ραντίζετε με το κρασί, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το χυμό του δεύτερου λεμονιού. Επιστρέψτε το ταψί στον φούρνο και συνεχίζετε το ψήσιμο για 25-30 λεπτά. Στη μέση του χρόνου, ανοίγετε τον φούρνο και με ένα κουτάλι ραντίζετε τα ψάρια με τα υγρά του ταψιού. Μοιράζετε το βούτυρο πάνω στα ψάρια και συνεχίζετε το ψήσιμο μέχρι να μαλακώσουν καλά.

Η ευρωπαϊκή τσιπούρα (*Sparus aurata*) έχει ένα στιβαρό, οβάλ σώμα με μια χαρακτηριστική χρυσή λωρίδα ανάμεσα στα μάτια της. Ζει σε βραχώδεις ή αμμώδεις βυθούς σε παράκτια νερά, κυρίως στη Μεσόγειο Θάλασσα, τη Μαύρη Θάλασσα και τον ανατολικό Ατλαντικό. Λόγω της έλλειψης επιστημονικών δεδομένων σχετικά με την κατάσταση των αποθεμάτων της, η αλιευόμενη τσιπούρα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο. Επιλέξτε τσιπούρα που έχει αλιευθεί με παραγάδι ή προέρχεται από ιχθυοκαλλιέργεια που χρησιμοποιεί βιώσιμες πρακτικές παραγωγής.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ

Σεφ: Νένα Ισχυρνόγλου.
Είδος: Τσιπούρα (*Sparus aurata*).

ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες περίπου 450-500 γρ. η καθεμία, καθαρισμένη
 - 1 κούπα λεμόνι
- ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ:
- 2 κουταλάκια του γλυκού μουστάρδα τύπου Ντιζόν
 - 3 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
 - 7 νήματα κρόκου Κοζάνης
 - 1 καρότο, τριμμένο χοντρά
 - 1 κουταλάκι του γλυκού ξύσμα πορτοκαλιού
 - Ξύσμα από ένα μικρό λεμόνι
 - 1 σκελίδα σκόρδο
 - Αλάτι, φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Για να προετοιμάσετε την τσιπούρα με πουρέ καρότου στο φούρνο, τρίψτε το ψάρι με ένα τέταρτο λεμονιού και αλάτι.

Σε ένα μικρό κατσαρολάκι, βράστε το τριμμένο καρότο με τον κρόκο Κοζάνης σε μισό φλιτζάνι νερό για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει.

Αφήστε το να κρυώσει ελαφρώς και στη συνέχεια πολτοποιήστε το με τα υπόλοιπα συστατικά της μαρινάδας.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C.

Καλύψτε καλά την τσιπούρα με την παχύρρευστη μαρινάδα και να τις τοποθετήσετε σε ένα κατάλληλο ταψί.

Ψήστε στον φούρνο για περίπου 15 λεπτά, μέχρι το ψάρι να είναι έτοιμο αλλά να μην έχει στεγνώσει.

Η ευρωπαϊκή τσιπούρα (*Sparus aurata*), όπως όλα τα είδη σπαριδών, είναι ένα ερμαφρόδιτο ζώο που υφίσταται αλλαγή φύλου κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής του. Αρχικά αναπτύσσεται ως αρσενικό και αργότερα μετατρέπεται σε θηλυκό. Αυτό το βιολογικό χαρακτηριστικό καθιστά τα είδη σπαριδών ιδιαίτερα ευαίσθητα στην αλιευτική πίεση.

ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤ

Σεφ: Νίκη Χρυσανθίδου.

Είδος: Τσιπούρα (*Sparus aurata*).



ΥΛΙΚΑ

- 4 τσιπούρες (250 - 300 γρ. η καθεμία), καθαρισμένες
- 2 καρότα (κατά προτίμηση βιολογικά), κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 2 πατάτες (κατά προτίμηση βιολογικές), κομμένες σε λεπτές ροδέλες
- 1 μπρόκολο (μόνο οι ανθοί), πλυμένο
- 2 κλωνάρια σέλινο με τα φύλλα του, ψιλοκομμένα
- 4-5 κλωνάρια φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο (μόνο τα φύλλα)
- 2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 κουταλάκι του γλυκού θυμάρι ξηρό
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Χυμός ενός λεμονιού
- Αλάτι, πιπέρι
- 1 ποτήρι λευκό ξηρό κρασί

ΜΕΘΟΔΟΣ

Πλύνετε και κόψτε τα λαχανικά.

Προθερμάνετε το φούρνο στους 180°C.

Λαδώστε ελαφρώς ένα ταψί.

Βάλτε τις τσιπούρες στο ταψί και γύρω τους τοποθετήστε τα καρότα, τις πατάτες, το μπρόκολο, τις σκελίδες σκόρδου, το σέλινο, τον μαϊντανό και τα φύλλα δάφνης.

Σε ένα μπολ, ανακατέψτε το ελαιόλαδο, το θυμάρι, τον χυμό λεμονιού, το αλάτι, το πιπέρι και το λευκό κρασί.

Ρίξτε το μείγμα πάνω στις τσιπούρες και ψήστε για 20-25 λεπτά.

Η τσιπούρα (*Sparus aurata*) εκτρέφεται συχνά σε συνδυασμό με το λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*) και μαζί αντιπροσωπεύουν σχεδόν το 20% της συνολικής αξίας της υδατοκαλλιέργειας στην ΕΕ. Η τσιπούρα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή είδη στην αγορά και έχει υψηλή εμπορική αξία.

ΓΚΡΑΝΤΣΕΟΛΑ DO

Από το ιταλικό εστιατόριο Mori Venice Bar, Παρίσι.

Ένα εστιατόριο που υποστηρίζει τη διατήρηση των θαλάσσιων πόρων, υπογράφοντας τη χάρτα Ethic Ocean.

Είδος: Καβούρι αράχνη (*Maja brachydactyla* στον Ατλαντικό ή *Maja squinado* στη Μεσόγειο).

ΥΛΙΚΑ

- 4 καβούρια ή 240 γρ. σάρκα καβουριού
- 150 γρ. καρδιά μαρουλιού και ραδίκι
- 100 γρ. ωμό σέλινο
- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Ξύσμα και χυμός πορτοκαλιού και λεμονιού, κατά προτίμηση
- 1 φρέσκο ή αποξηραμένο πορτοκάλι, ανάλογα με την εποχή
- Φρούτα εποχής (φραγκοστάφυλα, κ.λπ.)
- Σχοινόπρασο
- Αλάτι και πιπέρι

ΜΕΘΟΔΟΣ

Ξεφλουδίστε τα καβούρια, καρυκεύστε το κρέας με ελαιόλαδο, ξύσμα και χυμό εσπεριδοειδών, σχοινόπρασο, αλάτι και πιπέρι. Τοποθετήστε το καρυκευμένο κρέας καβουριού μέσα στο καθαρισμένο και άδειο καβούκι του (ή σε οποιοδήποτε άλλο κοίλο δοχείο). Γαρνίρετε με ψιλοκομμένο μαρούλι και ραδίκι. Γαρνίρετε με σέλινο που έχετε προηγουμένως μουλιάσει σε παγωμένο νερό. Προσθέστε δύο λεπτές φέτες φρέσκου ή αποξηραμένου πορτοκαλιού, ανάλογα με την εποχή, ή άλλα φρούτα. «Το εστιατόριο Mori Venice Bar σταμάτησε να σερβίρει συνταγές με brown crab εδώ και μερικούς μήνες λόγω της υπεραλίευσης αυτού του είδους. Αντί για αυτό, έχει προσθέσει το καβούρι, το οποίο είναι προς το παρόν πολύ άφθονο στον Ατλαντικό. Αφαιρούμενο το κέλυφος από το προσωπικό του εστιατορίου ή παραδιδόμενο ήδη χωρίς κέλυφος από μια νεαρή εταιρεία της Βρετάνης, το κρέας της καβουριού είναι πολύ αγαπητό στους πελάτες του εστιατορίου.»

“

Το εστιατόριο Mori Venice Bar

έχει αναστείλει τις συνταγές με καφέ καβούρια για αρκετούς μήνες λόγω της υπερβολικής εκμετάλλευσης αυτού του είδους. Το έχει αντικαταστήσει στο μενού με καβούρια αράχνη, ένα είδος που είναι πολύ άφθονο στον Ατλαντικό. Το κρέας των καβουριών αράχνη εκτιμάται ιδιαίτερα από τους πελάτες του εστιατορίου είτε αυτά παραλαμβάνονται με κέλυφος, το οποίο αφαιρείται από το προσωπικό του εστιατορίου είτε χωρίς, όπου έχει ήδη αφαιρεθεί από μια νέα εταιρεία της Βρετάνης.

”

Το καβούρι αράχνη αναγνωρίζεται εύκολα από το αγκαθωτό, τριγωνικό καβούκι του και τα μακριά, λεπτά πόδια του. Το χρώμα του σώματός του ποικίλλει από κοκκινωπό-καφέ έως κιτρινωπό. Βρίσκεται σε βραχώδεις και αμμώδεις βυθούς σε βάθη έως 150 μέτρων και ζει στον Ατλαντικό Ωκεανό και τη Μεσόγειο Θάλασσα. Αυτό το αργοκίνητο πτωματοφάγο ζώο εκτιμάται ιδιαίτερα για το λεπτό, γευστικό κρέας του.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΚΑΡΑΒΙΔΑ

Σεφ: Νατάσα Μορέν, στο σπίτι.

Είδος: Καραβίδα (*Nephrops norvegicus*).

ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ καραβίδες μαγειρεμένες
- 200 γρ πατάτες
- 10 ραπανάκια
- ½ κεφάλι μαρουλιού (ή μαρούλι ή σπανάκι)
- ¼ ροζ κρεμμύδι (ή κόκκινο κρεμμύδι)
- 4 τουρσιά
- 1 καρότο
- Μαϊντανός
- Σπόροι σουσαμιού ή κολοκυθόσποροι
- Λάδι κανόλα
- Ξίδι από καρύδια
- Μουστάρδα

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΠΑΤΑΤΕΣ

Βράστε τις πατάτες με τη φλούδα (χωρίς να τις καθαρίσετε, ολόκληρες, σε αλατισμένο νερό). Ιδανικά, μαγειρέψτε τις την προηγούμενη μέρα ώστε να είναι καλά κρύες.

ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ

Πλύνετε το μαρούλι.

Κόψτε τα ραπανάκια και τα τουρσιά σε ροδέλες. Κόψτε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες.

Καθαρίστε το καρότο και κόψτε το σε λεπτές λωρίδες με έναν αποφλοιωτή.

Ψιλοκόψτε τον μαϊντανό.

Κόψτε τις κρύες πατάτες σε κύβους.

ΣΑΛΤΣΑ ΒΙΝΑΓΡΕΤ

Ετοιμάστε μια κλασική βινεγκρέτ με 2/3 λάδι, 1/3 ξίδι και μουστάρδα ανάλογα με τη γεύση σας.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ένα μεγάλο πιάτο σερβιρίσματος.

Περιχύστε με τη βινεγκρέτ και πασπαλίστε με σπόρους σουσαμιού ή κολοκυθόσπορους πριν σερβίρετε.



Η **καραβίδα**, γνωστή και ως «Norway lobster» έχει μακρόστενο σώμα καλυμμένο με σκληρό, πορτοκαλί-ροζ κέλυφος και μακριά, λεπτά νύχια. Ζει σε λαγούμια σε λασπώδεις θαλάσσιους βυθούς σε βάθη από 20 έως 800 μέτρα στον Βορειοανατολικό Ατλαντικό και τη Μεσόγειο Θάλασσα. Αυτό το νυχτόβιο καρκινοειδές είναι περιζήτητο για το τρυφερό, γλυκό κρέας του. Προτιμήστε καραβίδες από βιώσιμους πληθυσμούς, που αλιεύονται με παγίδες.

ΡΥΖΙ ΜΕ ΜΠΛΕ ΚΑΒΟΥΡΙ ΚΑΙ ΣΟΥΠΙΑ

Σεφ: Joan Capilla Pepiol.

Εστιατόριο: L'Algadir del Delta.

Είδος: Μπλε Καβούρι (*Callinectes sapidus*) και Σουπιά (*Sepia officinalis*).



“

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το *sofrito* (κρεμμύδια, σκόρδο, ελαφρώς τηγανισμένη πιπεριά, σουπιά) είναι η βάση για τα ριζότα στην ισπανική κουζίνα.

Ο Joan Capilla είναι ένας Καταλανός σεφ γνωστός για τη δέσμευσή του στη βιωσιμότητα και τη τοπική γαστρονομία. Το 2007, σε ηλικία μόλις 25 ετών, ίδρυσε το L'Algadir del Delta στο Poble Nou del Delta, στη Ταρραγόνα, στην Ισπανία. Αυτό το ξενοδοχείο-εστιατόριο αντικατοπτρίζει το πάθος του για την τοπική κουζίνα και το περιβάλλον, δίνοντας έμφαση στην προμήθεια τοπικών προϊόντων και στη μείωση της κατανάλωσης πόρων.

”



ΥΛΙΚΑ

Sofrito με σουπιά

- 2 σουπιές (περίπου 200 γρ. η καθεμία)
- 50 ml ελαιόλαδο
- 200 γρ. κρεμμύδι (ψιλοκομμένο)
- 2 σκελίδες σκόρδο (κομμένες σε φέτες)
- ½ κουτ. του γλυκού πάπρικα γλυκιά
- 150 γρ. ψιλοκομμένη ντομάτα
- 1 κουτ. του γλυκού πολτός πιπεριάς
- 4 κλωνάρια σαφράν
- 1 φύλλο δάφνης

Ζωμός μπλε καβουριού

- 25 ml ελαιόλαδο
- 3 μεγάλα μπλε καβούρια
- 1500 ml ζωμός ψαριού

Για το ρύζι

- 200 γρ. ρύζι Carnaroli από το Δέλτα του Έβρου (ή άλλο ρύζι για ριζότο)
- 2 κουτ. της σούπας σκόρδο και μαϊντανό ψιλοκομμένα
- 2 κουτ. της σούπας αμύγδαλα θρυμματισμένα, ψωμί ξερό κλπ.
- 2 κουτ. της σούπας sofrito με σουπιά (προετοιμασμένο προηγουμένως)
- Περίπου 1300 ml ζωμού μπλε καβουριού με κομμάτια καβουριού
- Θαλασσινό αλάτι (αν είναι δυνατόν, αλάτι INFOSA από το Δέλτα του Έβρου)

ΜΕΘΟΔΟΣ

SOFRITO ΜΕ ΣΟΥΠΙΑ

Κόψτε τη σουπιά σε τετράγωνα κομμάτια 1 εκ. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και σωτάρτετε το κρεμμύδι μέχρι να γίνει χρυσό. Προσθέστε τη σουπιά και το σκόρδο, και μαγειρέψτε για μερικά λεπτά. Προσθέστε τη ντομάτα, την πάπρικα και τον πολτό πιπεριάς. Μαγειρέψτε για λίγο και προσθέστε το σαφράν και το φύλλο δάφνης. Αφήστε στην άκρη.

ΖΩΜΟΣ ΜΠΛΕ ΚΑΒΟΥΡΙΟΥ

Καθαρίστε τα μπλε καβούρια αφαιρώντας το κέλυφος από το κεφάλι, καθαρίζοντας την κοιλιά και κόβοντας το κάθε καβούρι στη μέση. Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρτετε τα καβούρια. Μεταφέρετε τα καβούρια στο τηγάνι με τον ζωμό ψαριού. Αφήστε να σιγοβράσει για τουλάχιστον 30 λεπτά για να αρωματιστεί καλά ο ζωμός.

ΡΥΖΙ

Στο ίδιο τηγάνι που μαγειρεύτηκαν τα καβούρια, προσθέστε το sofrito με σουπιά και το ρύζι. Ανακατέψτε. Προσθέστε το σκόρδο και το μαϊντανό για να ενισχύσετε τις γεύσεις. Ζεστάνετε το ρύζι και στη συνέχεια προσθέστε τον ζωμό μπλε καβουριού. Ανεβάστε τη θερμοκρασία. Ανακατέψτε καλά κατά τις πρώτες στιγμές και προσθέστε το αλάτι και τα αμύγδαλα. Αφήστε να μαγειρευτεί σε υψηλή φωτιά για 10 έως 14 λεπτά, ανάλογα με την πηγή θερμότητας. Στο 6ο λεπτό, προσαρμόστε το αλάτι αν χρειάζεται. Μεταξύ του 8ου και 12ου λεπτού, ελέγξτε την υφή του ρυζιού (μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την ποιότητα του νερού, το pH του ζωμού, την ατμοσφαιρική πίεση ή την πηγή θερμότητας). Αφήστε το να ξεκουραστεί για λίγα λεπτά πριν το σερβίρετε.

Το μπλε καβούρι (*Callinectes sapidus*) που προέρχεται από την ανατολική ακτή των Ηνωμένων Πολιτειών, είναι πλέον ένα ξενικό είδος που απαντάται στη Μεσόγειο. Αυτό το καρκινοειδές μπορεί να φτάσει σε πλάτος τα 20 εκατοστά. Είναι ιδιαίτερα επιθετικό και παμφάγο, γεγονός που το καθιστά σοβαρή απειλή για τα τοπικά οικοσυστήματα. Θέτει σε κίνδυνο τα αυτόχθονα είδη, καθώς ανταγωνίζεται για τροφή και χώρο. Η παρουσία του επηρεάζει επίσης τις αλιευτικές δραστηριότητες, καθώς καταστρέφει τα δίχτυα και καταβροχθίζει τα αλιεύματα. Το μπλε καβούρι αναδεικνύει τις πολύπλοκες προκλήσεις που θέτουν τα ξενικά είδη. Είναι πολύτιμο για το κρέας του και αρχίζει να εκτιμάται στην κουζίνα.

ΜΥΔΙΑ ΑΤΜΟΥ

Σεφ: Marc Magrans.

Είδος: Μύδια (*Mytillus Galloprovincialis*).

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό μύδια
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 φύλλο δάφνης
- Ελαιόλαδο (αρκετό για να καλύψει τον πάτο της κατσαρόλας)
- Πιπέρι κατά προτίμηση

ΜΕΘΟΔΟΣ

Καθαρίστε καλά τα μύδια αφαιρώντας τα νημάτια που είναι κολλημένα στα κελύφη τους. Μη χρησιμοποιείτε αυτά που είναι ανοιχτά, καθώς μπορεί να είναι νεκρά. Για να εξασφαλίσετε τη φρεσκάδα τους, ελέγξτε την ημερομηνία αλίευσης κατά την αγορά.

Αφού καθαρίσετε τα μύδια, ζεστάνετε μια κατσαρόλα με το ελαιόλαδο, το σκόρδο και το φύλλο δάφνης.

Όταν το λάδι είναι ζεστό, προσθέστε τα μύδια και αφήστε τα να μαγειρευτούν για περίπου 8 λεπτά. Ανακατεύετε την κατσαρόλα κάθε 2-3 λεπτά για να διασφαλίσετε ομοιόμορφο μαγείρεμα.

Τα μύδια θα απελευθερώσουν νερό, το οποίο θα βοηθήσει στην παρασκευή τους.

Μην προσθέσετε αλάτι. Μπορείτε να προσθέσετε πιπέρι, αλλά το αλμυρό νερό από τα μύδια είναι συνήθως αρκετό.

Μετά τα 8 λεπτά, ελέγξτε αν έχουν ανοίξει όλα τα μύδια και σβήστε τη φωτιά. Σερβίρετε αμέσως.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Τοποθετήστε τα μύδια σε ένα μεγάλο πιάτο και ρίξτε μέρος από τον υπόλοιπο ζωμό σε ένα μικρό μπολ για να τον χρησιμοποιήσετε ως σάλτσα συνοδευτικά.

Σημείωση για τα μύδια από το Δέλτα του Έβρου:

Αυτά τα μύδια είναι προϊόντα υδατοκαλλιέργειας που καλλιεργούνται σε προστατευόμενη θαλάσσια περιοχή και αποθέματος βιόσφαιρας. Παράγονται με τρόπο που σέβεται το περιβάλλον και συμμορφώνονται με όλες τις νομικές απαιτήσεις της ΕΕ.

ΜΥΔΙΑ BOURGAS STYLE

Σεφ: Ana Hristova, Βουλγαρία.

Είδος: Μύδια (*Mytilus galloprovincialis*).

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά μύδια
- 300-400 γρ. ρύζι
- 1 κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 3 ντομάτες
- 100-150 ml λευκό κρασί
- 2 φύλλα δάφνης
- Μέντα
- Ελαιόλαδο, 1 λεμόνι, αλάτι και μαύρο πιπέρι κατά προτίμηση
- Άνηθος και μαϊντανός

ΜΕΘΟΔΟΣ

Καθαρίστε τα μύδια. Αφαιρέστε τα σπασμένα και τα ανοιχτά. Βάλτε τα σε μια μεγάλη κατσαρόλα και καλύψτε τα με νερό. Ανακατέψτε έντονα και πετάξτε το νερό. Επαναλάβετε την διαδικασία μέχρι το νερό να είναι καθαρό. Στραγγίστε τα μύδια σε σουρωτήρι.

Σωτάρете τα καρότα και το κρεμμύδι.

Προσθέστε ζεστό ψιλοκομμένο νερό και το ρύζι. Μόλις το ρύζι αρχίσει να μαγειρεύεται, προσθέστε τα μύδια (με τα κελύφη τους). Προσθέστε το λευκό κρασί, τα φύλλα δάφνης, τη μέντα, το αλάτι και το πιπέρι κατά προτίμηση.

Κόψτε τις ντομάτες σε κύβους και προσθέστε τις 5 λεπτά πριν τελειώσει το μαγείρεμα. Τα μύδια θα ανοίξουν σταδιακά καθώς μαγειρεύονται. Θα είναι έτοιμα την ίδια στιγμή με το ρύζι, δηλαδή περίπου 15 λεπτά μαγειρέματος.

Ψιλοκόψτε τον άνηθο και τον μαϊντανό και ρίξτε τους πάνω στο πιάτο. Κόψτε το λεμόνι σε φέτες για διακόσμηση.

Σερβίρετε αμέσως.



Το μύδι (*Mytilus galloprovincialis*) είναι ένα δίθυρο μαλάκιο με λείο και επιμήκες κέλυφος, συνήθως σκούρου μπλε-μαύρου χρώματος, με ελαφρές ιριδίζουσες αντανάκλασεις. Καλλιεργείται συνήθως στις παράκτιες περιοχές, όπου φιλτράρει το φυτοπλαγκτόν και άλλα θρεπτικά συστατικά από το νερό. Προτιμάται η επιλογή μυδιών από υδατοκαλλιέργεια που χρησιμοποιεί αειφορικές μεθόδους εκτροφής.

ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Σεφ: Nuno Batista.

Είδος: Χταπόδι (*Octopus vulgaris*).

ΥΛΙΚΑ

- 2 κιλά πλακάμια χταποδιού
- 500 ml ελαιόλαδο
- 5 κλωνάρια δεντρολίβανου
- 5 σκελίδες σκόρδου
- 4 φύλλα δάφνης
- 200 γρ. κρεμμύδι
- 500 γρ. ψιλοκομμένο τζίντζερ
- 20 γρ. βούτυρο
- 1 λίτρο κόκκινο κρασί
- 300 γρ. μαύρες σταφίδες κομμένες στη μέση
- 2 rak choi
- 1,5 κιλό πατάτες (καθαρισμένες)
- Αλάτι
- Βούτυρο
- Λάδι με βότανα

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΧΤΑΠΟΔΙ

Ξεπαγάστε το χταπόδι. Πλύνετε το και τοποθετήστε το σε ένα ταψί. Περιχύστε το χταπόδι με ελαιόλαδο, προσθέστε το μισό από το δεντρολίβανο, δύο σκελίδες σκόρδο λιωμένες, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τα φύλλα δάφνης. Καλύψτε με αλουμινόχαρτο και ψήστε στο φούρνο στους 160°C για περίπου 2 ώρες.

ΠΑΤΑΤΕΣ

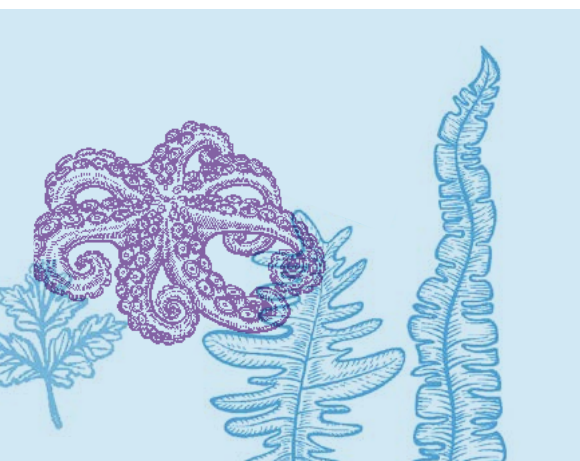
Ζεστάνετε ένα τηγάνι, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και σοτάρете 3 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο. Κόψτε τις πατάτες σε κομμάτια (με τη φλούδα) και τοποθετήστε τις σε ένα βαθύ ταψί. Αλατίστε, προσθέστε τα φύλλα δάφνης και το δεντρολίβανο και περιχύστε με το ελαιόλαδο με το σκόρδο. Ψήστε στο φούρνο για 30 λεπτά, στραγγίστε.

ΠΑΚ ΤΣΟΪ

Σε ένα τηγάνι, σοτάρете το τζίντζερ στο βούτυρο μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Προσθέστε το κρασί και αφήστε το να βράσει ελαφρά. Βράστε και φρεσκάρете τα σταφύλια και την φλούδα. Κόψτε το πακ τσοϊ στη μέση και βράστε το για σερβίρισμα, στραγγίστε.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Τοποθετήστε τις πατάτες στο κέντρο του πιάτου. Διακοσμήστε με το χταπόδι και το πακ τσοϊ. Γαρνίρετε με τις μαύρες σταφίδες και ραντίστε με λάδι από βότανα.



Το κοινό χταπόδι (*Octopus vulgaris*) έχει μεγάλο, ογκώδες κεφάλι και ευρύ μανδύα που προστατεύει το στυλεό (ένα κατάλοιπο του κελύφους του) και συνδέει τα χέρια του (πλοκάμια). Έχει οκτώ πλοκάμια, το καθένα μακρύτερο από το μανδύα του, και καλύπτεται με περισσότερες από 200 βεντούζες. Αυτό το βενθικό είδος ζει σε βραχώδη και αμμώδη υποστρώματα, κυνηγώντας τροφή κοντά στην ακτή σε εύκρατα και τροπικά νερά σε όλο τον κόσμο, συνήθως σε βάθη έως 100 μέτρων. Το κοινό χταπόδι έχει σύντομο κύκλο ζωής, με τα θηλυκά να πεθαίνουν λίγο μετά την ωοτοκία, μια διαδικασία γνωστή ως «γήρανση».

POLVO À LAGAREIRO

Σεφ: Carlos Lopes Maciel.

Είδος: Χταπόδι (*Octopus vulgaris*).

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό χταπόδι ολόκληρο
- 500 γρ. baby πατάτες
- 5 σκελίδες σκόρδο (καθαρισμένες)
- 1 φύλλο δάφνης
- Μαϊντανός
- Αλάτι
- 250 ml ελαιόλαδο

ΜΕΘΟΔΟΣ

ΜΙΚΡΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

Προθερμάνετε το φούρνο στους 160°C.

Πλύνετε καλά τις πατάτες.

Βάλτε τις σε ένα ταψί με άφθονο χοντρό αλάτι, καλύψτε με αλουμινόχαρτο και ψήστε για περίπου 50 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Μόλις ψηθούν, βγάλτε τις από το φούρνο.

ΧΤΑΠΟΔΙ

Βράστε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό, προσθέστε το χταπόδι, μαγειρέψτε για περίπου 30 λεπτά. Τρυπήστε ένα πλοκάμι με ένα ξυλάκι για να ελέγξετε ότι η υφή είναι σφιχτή αλλά όχι σκληρή.

Αφαιρέστε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει στο ζωμό του μαγειρέματος.

Μετά από 15 λεπτά αφαιρέστε το χταπόδι.

Χωρίστε το κεφάλι από τα πλοκάμια.

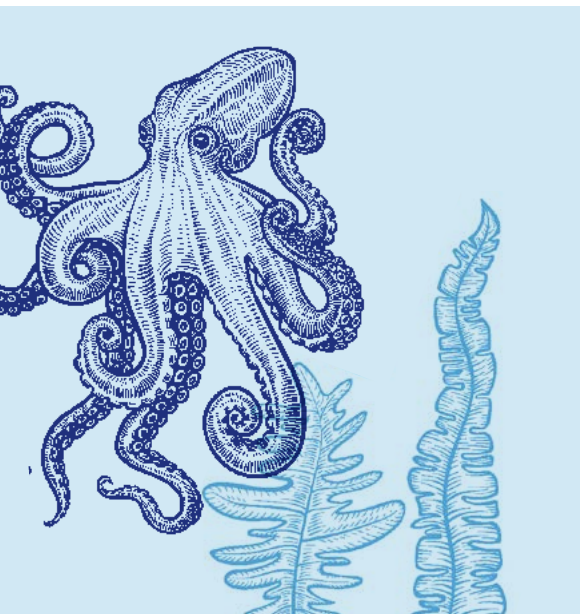
Προσθέστε τα πλοκάμια του χταποδιού στις πατάτες, αλατίστε με χοντρό αλάτι.

Προσθέστε τα σκελίδες σκόρδου, τα φύλλα μαϊντανού, τα φύλλα δάφνης και καλύψτε με το ελαιόλαδο.

Αυξήστε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 210°C, ψήστε για 20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Σερβίρετε σε πιατέλα για να διατηρηθεί η θερμότητά.





www.sea2see.eu



Co-funded by
the European Union

Αυτό το έργο χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Horizon Europe για την έρευνα και την καινοτομία, συμφωνία επιχορήγησης αριθ. 101060564.

Οι απόψεις που εκφράζονται ανήκουν μόνο στους συγγραφείς και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εκτελεστικής Υπηρεσίας Έρευνας της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (REA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χρηματοδότησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τις απόψεις αυτές.

